

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ, BİLİŞSEL
ÜÇLÜ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cemile Rahime SÖNMEZ

Danışman
Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Cemile Rahime SÖNMEZ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Bilişsel üçlü ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 2023

Sayfa Sayısı : 74

Tez : 1. Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

Danışmanları

Dizin Terimleri : Romantik İlişki, Psikolojik Sağlık, Olumsuz Bilişsel Üçlü

Türkçe Özet : Bu araştırmanın amacı; romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlık ve bilişsel üçlü arasındaki ilişkileri incelemektir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Cemile Rahime SÖNMEZ

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ, BİLİŞSEL
ÜÇLÜ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cemile Rahime SÖNMEZ

Danışman
Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI

İstanbul – 2023

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Cemile Rahime SÖNMEZ

.../.../2023



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Cemile Rahime SÖNMEZ'in "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Bilişsel üçlü ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan *Prof. Dr. Nurhan FİSTİKCI*

(Danışman)

Üye

İmza

Doç. Dr. Alişan Burak YAŞAR

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık ve bilişsel üçlü arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma örneklemini Google forumda gönüllü katılımcı olmayı kabul eden 204 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların romantik ilişki kalitesini ölçmek üzere Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) kullanılmıştır. Çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların bilişsel üçlü düzeylerini ölçmek üzere Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE) kullanılmıştır. Ölçek uygulamalarından elde edilen verilerin SPSS 25 istatistiksel analiz programı kullanılarak, t testi, Anova testi ve korelasyon analizleri yapılarak analize tabi tutulmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, negatif bilişsel üçlü ile romantik ilişki kalitesi arasında istatistiksel olarak da anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Romantik ilişki kalitesini arttırmada bilişsel üçlünün terapilerde ele alınması faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, Romantik İlişki Kalitesi, Bilişsel Üçlü, Psikolojik Sağlamlık

SUMMARY

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the relationships between romantic relationship quality, resilience and cognitive triad. The research sample consists of 204 participants who agreed to be voluntary participants in the Google forum. The Perceived Romantic Relationship Quality Scale (ARIKO) was used to measure the romantic relationship quality of the participants. In the study, the Brief Resilience Scale (KPSS) was used to measure the resilience levels of the participants. The Personal Triad Inventory (BPI) was used to measure the cognitive triad levels of the participants. The data obtained from the scale applications were analyzed by using the SPSS 25 statistical analysis program, t tests, Anova tests and correlation analysis. According to the results of the research, it was determined that the perceived romantic relationship quality differed significantly according to gender and age. In addition, while there was no statistically significant relationship between perceived romantic relationship quality and psychological resilience, a statistically significant negative relationship was found between the negative cognitive triad and romantic relationship quality. It may be useful to consider the cognitive triad in therapies to increase the quality of romantic relationships.

Keywords: Romantic Relationship, Quality of Romantic Relationship, Cognitive Triad, Resilience.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Romantik İlişki.....	5
1.1.1. Romantik İlişki Kavramı	5
1.1.2. Romantik İlişkinin Özellikleri.....	6
1.1.3. Romantik İlişkinin Aşamaları	7
1.1.4. Romantik İlişki Kuramları.....	8
1.1.4.1. Aşk Stilleri Kuramı.....	8
1.1.4.2. Üçgen Aşk Kuramı	10
1.1.4.3. Bağlanma Kuramı.....	12
1.1.5. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi.....	13
1.1.6. Romantik İlişki Kalitesini Etkileyen Faktörler (Boyutları).....	14
1.1.6.1 Romantik İlişki Doyumu	15
1.1.6.2. Adanmışlık	15
1.1.6.3. Yakınlık.....	16
1.1.6.4. Güven	16
1.1.6.5. Tutku	17
1.1.6.6. Aşk.....	18
1.1.7. Genç Yetişkinlikte (Beliren Yetişkinlik) Romantik İlişkilerin Önemi	18
1.1.8. Romantik İlişkiye İlişkin Literatür	19
1.2. Bilişsel Üçlü.....	22
1.2.1. Bilişsel Üçlü Kavramı	22
1.2.1.1. Negatif Bilişsel Üçlü (2,4,7).....	23
1.2.1.1.1. Bireyin Kendi Hakkında Sahip Olduğu Olumsuz Bakış Açısı.....	23
1.2.1.1.2. Olumsuz Dünya Algısı (Yaşananları Olumsuz Yorumlama).....	24
1.2.1.1.3. Gelecekle İlgili Olumsuz Bakış Açısı.....	24
1.2.1.2. Pozitif Bilişsel Üçlü.....	24
1.2.2. Bilişsel Şemalar	25
1.2.3. Bilişsel Hatalar	26
1.2.4. Bilişsel Üçlü İle İlgili Literatür	27

1.3. Psikolojik Sağlamlık	29
1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....	30
1.3.2. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri.....	30
1.3.3. Psikolojik Sağlamlıkta Koruma Faktörleri.....	31
1.3.4. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri.....	33
1.3.5. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Literatür.....	35

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1. Araştırmanın Modeli	37
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	37
2.3. Veri Toplama Araçları	38
2.4. Verilerin Çözümlemesi	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler	41
3.2. Demografik Veriler ile Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	41
3.3. Hipotezlere İlişkin Bulgular.....	43

TARTIŞMA	45
-----------------------	-----------

SONUÇLAR VE ÖNERİLER	52
-----------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	57
-----------------------	-----------

EKLER.....	68
-------------------	-----------

KISALTMALAR

ARİKO	:	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği
BÜE	:	Bilişsel Üçlü Envanteri
BÜÖ	:	Bilişsel Üçlü Ölçeği
H	:	Hipotez
KPSÖ	:	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
s.	:	sayfa
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)
vd.	:	ve diğerleri.

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1.	Lee (1977)'ye göre Aşk Stilllerinin Birincil ve İkincil Boyutu	12
Tablo 1.2.	Psikolojik Sağlamlığı İlgilendiren Risk Faktörleri	31
Tablo 1.3.	Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler.....	33
Tablo 3.1.	Demografik Bilgilere Ait Frekanslar.....	41
Tablo 3.2.	Demografik Verilerin Değişkenlere Göre t Testi Sonuçları.....	42
Tablo 3.3.	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanteri Korelasyon Analizi Sonuçları	44



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Sternberg'in Aşk Üçgeni Kuramı	14
Şekil 2.1: Araştırmanın Modeli	37



ÖNSÖZ

Eğitim hayatım boyunca üzerimde emeği geçen tüm hocalarıma;

Tez çalışmamın her aşamasında görüş ve önerileriyle destek olan danışman hocam Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI'ya;

Hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen çok kıymetli annem Yasemin SÖNMEZ, babam İbrahim SÖNMEZ ve kardeşlerime;

Tez sürecimin her aşamasında bana destek veren değerli Büşra POLAT ve tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

GİRİŞ

Problem Durumu

Romantik ilişkilerin oluşması ve sürdürülmesi, genç ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bireylerin yaşamlarının merkezinde yer alan bir olgudur. Genç ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemi, gelişimsel işlevler itibarıyla genelde romantik ilişki deneyimleri ile tanımlanmakta olup; bu dönem romantik ilişkilerin başlatıldığı ve sürdürüldüğü, sağlıklı ilişki davranışlarının geliştirildiği ve eş seçimine yönelmek için kritik bir dönem olma özelliği taşımaktadır. Genç ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, kritik bir gelişimsel işlev olmakla birlikte bireyin kimliğini keşfetme sürecinde temel bir unsurdur ve aynı zamanda bireyin daha sonraki yaşam evreleri için de uzun vadeli etkileri olan bir dönemdir (Fincham ve Cui, 2010).

Romantik ilişki, iki tarafın gönüllülüğünün esas olduğu ve iki tarafında kabul ettiği ilişki türüdür. Romantik ilişki kalitesi, romantik ilişkide tarafların birbirlerine duydukları güven, hissettikleri yakınlık, adanmışlık, tutkulu bağlanma, ilikiden doyum alma ve aşka ulaşmayla belirlenen nitelikler bütünüdür. Romantik ilişki doyumu ise kişinin ilişkiden beklentileri ve partnerinin bu beklentilerini karşılama ölçüsüdür. İlişki doyumu var olan ilişkinin sürdürülebilirliğindeki istikrar, ilişkinin niteliği ve kişilerarası uyum ile ilgilidir. Romantik ilişkinin kalitesinin boyutları “adanmışlık”, “yakınlık”, “güven”, “tutku” ve “aşk” boyutlarıdır. Yakınlık; ilişkideki sıcaklığı ve hissedilen yakınlığı ifade eder. Tutku; kişiler arasındaki fiziksel çekimi ve yaşanan cinsel cazibeyi temsil eder. Bağlılık; romantik ilişki yaşanan kişide karar kılınmasını ve partnere karşı olan sadakat ve ilişkiyi devam ettirme iradesini ifade eder (Sabatelli, 1988)

Çoğu insan potansiyel olarak hayatı boyunca kendisini fiziksel olarak veya psikolojik olarak tehdit eden çok sayıda riske veya daha fazla travmatik deneyime maruz kalmaktadır. Karşılaşılan riskli durumlar, şiddete maruz kalma, savaş, sevdiği birini kaybetmek, boşanma, sevdiğinden ayrılma, doğal afetler, iş kazaları, taciz gibi durumlardır. Bu riskli durumlara maruz kalmak bireyin ruh sağlığını da etkilemektedir. Ama her risk durumu her bireyde aynı sonuçlarına neden olmaz. Bu farklılık bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin birbirinden farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Psikolojik sağlık, bireyin stres, travma, trajedik durumlar

karşısında iyi uyum sağlaması süreci olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlığın belirleyicileri arasında biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörler bulunmaktadır (Masten, 2014).

Beck depresyonu açıklamak üzere üç boyut tanımlamıştır. Bunlar bilişsel üçlü, bilişsel şemalar ve bilişsel hatalardır (Beck vd., 1987). Bilişsel üçlü, bireyin kendisini, dünyayı ve geleceği nasıl algıladığını yansıtan bilişsel düşünme sistemidir. Bilişsel üçlünün ilk boyutu kişinin kendisine ilişkin olumsuz algısı olup; bu durumda birey kendini yetersiz ve problemlili olarak görür. Yaşadığı olumsuz deneyimlemelerin sorumlusunun kendisi olduğunu düşünme eğilimindedir. Olumsuzlukları üstlendiği için dış dünyanın da kendisini bu şekilde gördüğünü ve bu nedenle kendisinin istenmeyen, sevilmeyen biri olduğunu düşünür. Bilişsel üçlünün ikinci boyutu, bireyin dünyaya dair olumsuz bakış açısıdır. Birey dünyanın üstesinden kalkamayacağı getirilerinin olduğunu düşünür. Kendi isteklerine ulaşmak istediğinde ise dünyanın karşısına üstesinden gelemeyeceği engeller çıkartacağına inanmıştır. Bilişsel üçlünün üçüncü boyutu ise geleceğe ilişkin olumsuz bakış açısıdır. Birey olumsuz olarak değerlendirdiği deneyimlerinin gelecekte de süreceğini ve geleceğin de olumsuz olacağını düşünür. Hayatındaki problemlerin ve zorlukların sonsuza kadar süreceğine inanır, bu durum kişide umutsuzluk ve depresif ruh hali oluşturmaktadır (Arkar, 1992).

Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilme kabiliyeti olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı güncel ve önemli bir konudur. Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle oluşan süreçte, hayatındaki bu değişikliğe uyum sağlamasını içermektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan akademik çalışmalar bireylerin riskler karşısında gösterdikleri uyum yetenekleri üzerine yoğunlaşmıştır. Strese neden olan olaylarının neden olduğu risk faktörleri ve riskin olumsuz etkilerini hafifletmeye yarayan koruyucu faktörler, gelişimsel bir süreç olarak da tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramını etkilemektedir (Kararımak, 2006).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Literatürde algılanan romantik ilişki kalitesinde psikolojik sağlamlık ve bilişsel üçlünün ilişkisinin araştırıldığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, kişinin psikolojik sağlamlık düzeyi, kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki düşünme sisteminin

hali hazırda yaşadığı romantik ilişkisinin kalitesini değerlendirmesiyle ilişkisi olup olmadığının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışma bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesini etkileyen psikolojik faktörler arasından bilişsel üçlünün kişinin hayata karşı algısının ve psikolojik sağlamlık düzeyinin romantik ilişkisine nasıl yansıdığı anlamak açısından önemlidir. Kişinin kendisini, dünyayı ve geleceği ilişkin algılarının ilişkinin başlaması, sürdürülmesi sırasında algılanan romantik ilişki kalitesini belirlediği yönündeki görüşlerin doğruluğunun sınanmaya çalışıldığı bir araştırma olacaktır. Aynı şekilde algılanan romantik ilişki kalitesini etkileyen psikolojik faktörler arasında olan psikolojik sağlamlık ise kişinin ilişkiyi başlatırken ve sürdürürken karşılaştığı zorluklarla nasıl baş edeceği yönünde fikir vereceği düşünülmektedir.

Belirgin ergen ve yetişkin bireylerin kişisel ve sosyal gelişimi üzerinde kritik bir öneme sahip olan romantik ilişkiler, bireyleri hayat boyu etkisi altına almaktadır. Bu dönemde gençler romantik ilişkiler aracılığıyla yetişkinlik döneminde yaşayacakları romantik ilişkilerin provasını yaparlar. Bu aşamada edinilen deneyimler, onların yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerinin kalitesini ve uyum düzeyini etkilemektedir (Furman, 2002). Sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmek yaşanan ilişkinin kalitesiyle ve kalitesinin alt boyutu olan ilişki doyumu düzeyi ile ilişkilidir. Romantik ilişkilerdeki mutluluk düzeyi ve ilişkinin istikrarını sağlanması ancak kaliteli ve doyum sağlayan ilişkilerle mümkündür (Stackert ve Bursik, 2003).

Roberson (2014)'e göre, romantik ilişki durumu, romantik ilişkinin varlığı ya da yokluğundan çok içinde bulunulan romantik ilişkinin kalitesinin bireyin psikolojik sağlığı ve sağlamlılığı üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Romantik bir ilişki içinde olmak iyi oluşu tek başına izah edememekte, ilişkilerin yüksek kalitesi iyi oluşu artırma noktasında ön plana çıkmaktadır (Hudson vd., 2020).

Sonuç olarak bireyin romantik ilişki durumunun yanı sıra; ilişkiden ve partnerinden algıladığı doyum, güven, bağlılık, yakınlık, tutku, aşk gibi bileşenlerden oluşan ilişki kalitesini ve bunun bireyin iyi oluşu üzerindeki etkisini değerlendirmek önem arz etmektedir.

Problem Cümlesi

Romantik ilişki kalitesi ile bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasında ilişki bulunmakta mıdır?

Hipotezler

H1: Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireylerin algıladıkları romantik ilişki seviyesi de yüksektir.

H2: Olumsuz bilişsel üçlü puanı yüksek olan bireylerin algıladıkları romantik ilişki seviyesi düşüktür.

Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmada veri toplama aracında yer alan soruların katılımcılar tarafından içtenlikle yanıtlandığı varsayılmaktadır.

Bu çalışma kapsamındaki çalışma grubunun evrenin görüşlerini ve eğilimlerini yansıttığı varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma daha geniş bir örneklem büyüklüğü ile gerçekleştirilebilirdi.

Yapılan çalışmanın sonuçları katılımcılardan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

Çalışma, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özellikler ve katılımcıların bu ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

Çalışma kesitsel olarak yapılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Romantik İlişki

1.1.1. Romantik İlişki Kavramı

Yakın ilişki; en az iki kişi arasında duygusal bağlanma ve karşılıklı bağımlılığı kapsayan, önemli ihtiyaçlarını karşılama, amaçlarını gerçekleştirme gibi olumlu sonuçlar sağlamaya imkân veren bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Finkel vd., 2017, s. 388). Yakın ilişkiler içinde en özeli ve hayatın vazgeçilmez bir parçası olan romantik ilişkiler ise; flört etme, birlikte yaşama, evlilik gibi uzun süreli birlikteliklerin içinde yer aldığı bir ilişki olarak ifade edilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 2006).

Duygusal yakınlığı kapsayan romantik ilişkinin başlangıcı ergenlik döneminin temel niteliklerinden bir tanesi olmakla birlikte, romantik ilişki başlatma ve bu ilişkilerde yakınlık duymanın 18-25 yaşlarını içeren belirgin yetişkinlik dönemi için önemli bir gelişimsel görev olduğu iddia edilmektedir. Yetişkinlik dönemi, ergenlikten farklı olarak yakın ilişkilerde ve romantik ilişkilerde derinliğin arttığı ve buna bağlı olarak ilişki kalitesinin önemli olmaya başladığı bir dönem olarak görülmektedir (Arnett, 2000). Akademik çalışmalar yetişkinlerin arkadaşlarını ve romantik ilişki içinde olduğu kişileri sosyal ağlarının önemli bir parçası olarak gördüklerini ve zamanlarının büyük bir bölümünü bilhassa romantik eşleri ile geçirdiklerini göstermektedir (Collins ve Laursen, 2004, s.56). Ayrıca, bu dönemde oluşan romantik ilişkilerin gençlerin mutluluğu ile alakalı olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur (Demir, 2008).

Bireyin ergenlikten yetişkinlik çağına geçtiği evrede, ebeveynlerine olan bağlılığın azalmaya başladığı, gençlerin yetişkinliğin görevlerine, sorumluluklarına ve rollerine doğru aşama kaydettiği yeniden bir yapılanma süreci başlamaktadır. Yetişkinlik dönemi, ergenlik dönemine göre göreceli olarak romantik ilişkilerdeki derinliğin, bağlılığın seviyesinin yükseldiği; partnerlerin benliklerini ve diğer niteliklerini ortaya daha çok koyduğu ve bu nedenle ilişki kalitesinin daha önemli hale geldiği bir dönem olma özelliği taşımaktadır. Diğer taraftan, yapılan akademik çalışmalar, yetişkinlerin arkadaşlık ilişkilerinin ve romantik ilişkilerinin sosyal ağlarının önemli bir parçası olduğunu ve zamanlarının önemli bir bölümünü romantik

ilişkilerde bulunduğu kişiyle geçirdiklerini göstermektedir. Bu çerçevede yetişkinlik döneminde adanmışlığın, yakınlığın ve bağlılığın arttığından bahsedilebilir. Yapılan akademik çalışmalar aynı zamanda kişilerin mutluluk seviyelerinin romantik ilişkisindeki kaliteyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Sağkal ve Özdemir, 2018).

Bireyin yetişkinliğe adım attığı bu evrede cinsel ve romantik ilgiler ön plana çıkmakta; ergenlik dönemini izleyen erken yetişkinlik ve yetişkinlik dönemiyle birlikte cinselliğe karşı yoğun bir istek ve romantik ilişkide bulunulan eşle beraber fanteziler kurulmaya başlandığı söylenebilir. Bu süreci yönetirken bireyler cinsel hazlarının farkına varırlar, kendilerini cinsel bir varlık olarak kabul etmeye başlarlar ve uygun şartlar altında bu duygularını ifade etmeyi öğrenirler. Yapılan akademik araştırmalar ergenlik çağındaki cinsel ve romantik arzuların daha kişisel ve bağlılığın daha az olduğunu göstermekte; ergen bireylerin romantik ilişki deneyimleri, eş aynı zamanda ergen bireylere gelecekte yaşayacakları romantik ilişki ve/veya evlilik ilişkisi için bir öğrenme, hazırlık ve eğitim ortamı hazırladığını göstermektedir (Shulman ve Connolly, 2013).

Romantik ilişkiler, genç yetişkinlerin yakınlaşma ihtiyacını karşıladıkları ve romantik olarak kimlik ve benlik keşiflerini tamamladıkları ilişkileri kapsamaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Romantik ilişkiler, genelde ergenlik döneminde kendisini göstermeye başlar ve genç yetişkinlik döneminde önem kazanır. Ergenlik dönemindeki romantik ilişkiler genelde kısa sürelidir ve deneme süreçleri ağır basmaktadır. Diğer taraftan genç yetişkinler kimlik keşfini tamamlama sürecinde olup; romantik ilişkileri fiziksel ve duygusal yakınlığı içermektedir. Ergenlik dönemindeki flört ilişkileri daha çok anlık hazza odaklanmıştır ve birey “ben şimdi ve burada kimle birlikte olmaktan mutlu olurum?” sorusuna cevap arar. Ancak yetişkinlik döneminde “yaşamımı nasıl bir insanla geçirmeyi düşünüyorum?” sorusu daha ön plana çıkmaktadır (Arnett, 2000).

1.1.2. Romantik İlişkinin Özellikleri

Günümüze değin romantik ilişkileri çok sayıda araştırmacı incelemiş ve çok sayıda tanımı yapılmıştır. Ancak romantik ilişkiyi en kapsamlı tanımlayan kişi Collins’e (2003) olmuştur. Collins’e göre; ilişkide her iki tarafın da birbiriyle alakalı

kabul ettiği romantik ilişkinin yapısını belirleyen beş özelliği vardır. Bunlar aşağıdaki gibidir (Saraç ve Zeynep 2015).

a) Katılım: Gençlerin flöрте hangi yaşta başladığını, flört edip etmediklerini ve flörtün sıklığını ifade eder.

b) Eş seçimi: Gençlerin kimlerle romantik ilişkiler yaşadığını açıklar.

c) İlişkinin içeriği: Romantik ilişki boyunca paylaşılan değerleri ve sosyallikleri ifade eder.

d) İlişki kalitesi: Tarafların ilişkiden faydalı hayat tecrübeleri edinebilmesini ifade eder.

e) İlişkinin bilişsel ve duygusal ilerlemesi: İlişkiyi diğer ilişki türlerinden ayırıtıran duygusal tepkileri, algıları, şemaları, beklentileri, partnere ve ilişkiye yapılan göndermeleri ifade eder.

Romantik aşk, bir kişiyle sağlam bir ilişki kurulması bu bağın farklı özelliklerinin bütünleşmesini ifade etmektedir. Romantik aşk, saf ilişkiyle karşıtlık içeren bir ilişki olmasına rağmen, saf ilişkinin habercisi olarak kabul edilmektedir. Romantik aşk, ideallerin yayılmasını, evlilik bağını daha da genişleterek akrabalık ilişkilerinden ayırarak ona özel bir anlam katan bir ilişkidir (Giddens, 2010).

1.1.3. Romantik İlişkinin Aşamaları

Romantik ilişkiler, kurulması ve geliştirilmesi bakımından birçok aşamadan meydana gelmektedir. Romantik ilişki, iki tarafın da bir uyarılma ve çekim hissetmeleriyle kendisini göstermektedir. İlk aşamada karşı tarafın fizyolojik nitelikleri, çekime ve uyarılmayı teşvik edebilir. İlişki bir sonraki kademeye geçildiğinde ise fiziki yapılarla birlikte bireylerin birbirlerinin hislerinin, düşüncelerinin ve saygınlıklarının ortak noktalarını bulmaları çiftler için daha fazla önemli hale gelmektedir. Kişilerin yaşadıkları bu aşamaların süreleri birbirinden farklılık göstermekle birlikte, bu sürenin uzunluğu ne kadar olursa olsun romantik ilişkiye dönüşebilmektedir. Ancak bu aşamalardan sonra her zaman romantik ilişki başlamayabilmektedir (Ömüriş, 2007). Kurulan romantik ilişkilerde genelde uzun süreli olmasının beklenmesi ve mutlu bir beraberlik beklentisi yaşanmaktadır (Beştav, 2007).

Connolly ve McIsaac (2009) romantik ilişkinin ergenlik yıllarında oluşan üç aşamadan geçtiğini ifade etmektedir;

a) Romantik çekime giriş: On bir yaşından itibaren ergenliğe adım atan bireyler vakitlerinin büyük bir kısmını hemcinsleriyle yapmış oldukları derin konuşmalarda romantizme ayırmaya başlamaktadır. Bu aşamada tek taraflı bir aşk yaşanması yaygın olup; zamanla bu aşk karşı tarafa açılabilir veya romantik ilişkiye dönüşmeden kapanıp gidebilir.

b) Romantik ilişkilerin keşfedilmesi: On dört yaşından itibaren ergen bireyler kısa süreli olarak birbirlerine çekici gelen kişiyle flörtü deneyimleyebilmektedir. Bazı durumlarda da arkadaş gruplarındaki kişiler ergen bireyin romantik ilişki beklentisi için ortam hazırlayabilmekte ve ilişkinin yaşanıp yaşanmayacağına dair kestirimde bulunabilmektedir.

c) İkili romantik bağların değerlendirilmesi: On yedi yaşından itibaren daha ciddi romantik ilişkiler kurulabilmektedir. Bu aşamada oluşan romantik ilişkilerde duygusal bağlar daha kuvvetli, kararlı ve dayanıklı olmaktadır.

1.1.4. Romantik İlişki Kuramları

Literatürde romantik ilişkilerin niteliklerini ve özellikleri belirlemek için bazı kuramlar oluşturulmuştur. Bu kurumlar, “aşk stilleri kuramı”, “aşk üçgeni kuramı” ve “bağlanma kuramı” olmak üzere üç başlık altında incelenmektedir.

1.1.4.1. Aşk Stilleri Kuramı

Aşk kavramı, yalnızca cinsiyetler arasındaki ilişkileri veya tüm ilişkileri ifade etmez, bununla birlikte insanı heyecanlandıran bedensel olduğu kadar ruhsal da olan duyguları ve düşünceleri ifade eder. Bazı toplumlarda oluşan aşk algısı, toplumun bireyleriyle ilgi olmamakla beraber geleneklerden ve kurumlarından kaynaklandığı için değerler toplumlardan çok daha yaygındır (Russell, 1983). Aşkın olgunlaşması için uysallaştırma, ilişkilerde tutarlı bir düzenleme yapma, bağdaşıklık ve eksiksizlik kriterlerine uygun olması ve bunun için de çok zaman gerekmektedir (Bauman, 2012).

Aşkın tanımı kişiden kişiye, kültürden kültüre değişiklik göstermekte; insanların toplumsal ilişkilerinin bütünleyici bir ögesi olarak nitelendirilen karışık bir duygu, düşünce ve davranışların bütünü aşkın yapısını ifade etmektedir. Maslow, aşkı ikiye

ayırmıştır. Birinci aşk tanımı, kişinin düşük düzeyde güvensizliğiyle gelişen duygusal ihtiyaçlarını ifade eder. Başka bir ifadeyle yetersizlik aşkıdır. İkinci aşk tanımı ise, yoğun seviyede duygusal gereklilikleri barındıran ve hatta kendini gerçekleştirme isteğini belirten “âşık olmaktır”. Tennov ise aşkı, geçici bağımlılık yapan, bilişsel aktifliği devre dışı bırakarak sevilen bireye karşı insan vücudunun verdiği bilinç dışı tepki olarak tanımlamaktadır (Hojjat, 2000).

Aşk stilleri kuramı John Lee'nin (1973) yaptığı çalışmada ortaya konmuştur. Bu kuramda aşk doğadaki üç temel renk olan “kırmızı, sarı, mavi” betimlemesiyle ifade edilmektedir. Lee'nin tanımına göre aynı renklerde olduğu gibi üç tür aşk şekli olarak “tutkulu aşk, oyun gibi aşk ve arkadaşça aşk” vardır (Türk, 2017):

a) Tutkulu aşk; “ideal fizik-ideal güzellik” isteklerinin ön plana çıktığı bir aşk stilidir. Tutkulu aşk gücünü fiziksel görünümünden ve tensel çekimden almaktadır. *tutkulu aşkta* cazibe ve cinsel çekim baskın gelmektedir. Bu tür aşk stilinde bireyler ilk görüşte aşka inanmakta ve romantizmi öncelemektedirler. Ayrıca kişilerin romantik ilişkilerinde birbirlerine karşı sevecen olmaları, birbirleriyle iletişime açık olmaları, güçlü bir bağlılık hissetmeleri ve ilişkinin sağlam olması için tehlikeyi göze almaya gönüllü olmaları, tutkulu aşk stilinin esas göstergeleridir. Bu nedenle tutkulu aşk stilinin esasını romantik ilişki içindeki “tutarlılık” ve “güvenli bağlanma” kapsamaktadır.

b) Oyun gibi aşk; tutkulu aşktan farklılık gösterip, asıl davranışı bağlanma ve yakınlık olmayıp eğlencenin olduğu bir aşk stili olarak görülmektedir. Bu aşk stilinde yoğun bir duygusallık ve bağlanma bulunmamaktadır. Bunun yerine çiftler için eğlence ön planda olup, çiftler birbirleriyle vakit geçirmekten keyif alırlar ve bu ilişkiler genelde kısa sürer. Bireylerin hoşlanmasının asıl noktası, oyunun kendisi olmaktadır. Birden fazla eşlilik söz konusu olduğu için aldatma oyunun aslında “dürüst” bir parçası olarak sayılmaktadır.

c) Arkadaşça aşk; romantik ilişki başladıktan belli bir süre sonra kendisini gösteren bir aşk stilidir. Bu açıdan hem oyun gibi aşktan hem de tutkulu aşktan farklılık gösterir. Arkadaşça aşkın asıl kaynağı tutku, ilgi, ortaklaşa değerler oluşturulmasıdır. Bu aşk şekli stilini yaşayan kişiler, ilgilerde ortaklaş noktaları bulmayı, benzer özellikler taşımayı, eşleriyle birbirlerini korumalarını ve değişen tutkuya

odaklanmaktadırlar. Arkadaşça aşk stilinde çiftler arasında fiziksel ve cinsel çekimden ziyade güven, saygı, samimiyet ve dostluk ön plana çıkmaktadır.

Lee (1977) çalışmasında aşk stilleri kuramını geliştirerek stilleri iki boyutta, birincil boyut ve ikincil boyut olmak üzere ele almıştır (Tablo 1.1.). Her iki aşk boyutunda da üçer aşk stili yer almaktadır. İkincil boyuttaki aşk stilleri, birincil boyuttaki aşk stillerinin birleşiminden oluşmakta olup aşağıdaki gibidir:

a) Sahiplenici aşk, tutkulu ve oyun gibi aşkın birleşimi sahiplenici aşkı oluşturmaktadır. Sahiplenici aşk stilinde çiftler arasındaki ilişki kıskançlığı, güvensizliği ve çeşitli takıntıları içerebilmektedir.

b) Mantıklı aşk, oyun gibi ve arkadaşça aşkın birleşiminden oluşmaktadır. Mantıklı aşkla birbirine bağlanan çiftler birbirlerini seçerken oldukça pragmatiktir ve faydacıdırlar, eş seçiminde çiftler için eğitim düzeyi, ekonomik durum, sosyal çevre gibi kriterler ön plana çıkmaktadır.

c) Özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın birleşimiyle meydana gelmektedir. Bu romantik ilişki türünde çiftler karşı taraftan bir karşılık beklemeden eşlerini severler ve eşlerinin kusurlarını görmezden gelerek ilişkinin devamı için çaba harcarlar (Lee, 1973.).

Tablo 1.1. Lee (1977)'ye göre Aşk Stillerinin Birincil ve İkincil Boyutu

Birincil Aşk Boyutu	İkincil Aşk Boyutu
a) Arkadaşça aşk stili	a) Sahiplenici aşk stili (tutkulu aşk + oyun gibi aşk)
b) Oyun gibi aşk stili	b) Mantıklı aşk stili (Oyun gibi aşk + arkadaşça aşk)
c) Tutkulu aşk stili	c) Özgeci aşk stili (tutkulu aşk + arkadaşça aşk)

Kaynak: Lee (1977)

1.1.4.2. Üçgen Aşk Kuramı

Üçgen aşk kuramı Sternberg (1988) çalışmasında ortaya koyduğu romantik ilişki kuramıdır. Üçgen aşk kuramında romantik ilişki üç boyut ile açıklanmıştır. Bu boyutlar, yakınlık, tutku ve bağlılıktır (Büyükbayraktar, 2015).

a) Yakınlık boyutu, ilişkideki romantizm, fiziksel yakınlık, sıcaklık ve samimiyet gibi bileşenleri içermektedir. Yakınlık boyutu, aşk ilişkilerinde bağlı

olmayı ve yakın olmayı temsil eder. Yakınlık, esasen bir aşk ilişkisinde sıcaklık deneyimine yol açan duyguları içermektedir.

b) Tutku boyutu, çiftlerin birbirlerini fiziksel ve cinsel yönleriyle beğenerek arzu etmelerini ifade etmektedir. Tutku boyutu, aşk ilişkilerindeki fiziksel çekimi, sevgiyi, cinsel çekicilik ve beraberindeki olgulara neden olan dürtüleri içermektedir.

c) Bağlılık boyutu, tarafların ilişkiye olan adanmışlığını, ilişkinin sürdürülmesi için gösterdikleri çabaları ifade etmektedir. Bağlılık boyutu, kısa vadede, bir bireyin bir başkasını sevdiğine karar vermesini, uzun vadede ise o sevgiyi sürdürme konusundaki bağlılığı ifade etmektedir.

Üçgen aşk kuramında, romantik bir ilişkide bu üç boyuttan hangilerinin ağırlıklı olarak var olduğuna göre aşk yedi türde sınıflandırılmıştır. Buna göre,

a) Boş Aşk: Yalnızca bağlılığı içeren romantik ilişkidir.

b) Hoşlanma: Yalnızca yakınlığın olduğu romantik ilişki türüdür.

c) Kara Sevda (Delicesine aşk): Çiftler arasında yalnızca tutkunun bulunduğu romantik ilişki türüdür. Bu aşk türü ilk görüşte aşk olarak da adlandırılmakta olup fiziki çekim ön plandadır.

d) Romantik aşk: Bağlılık olmaksızın, tutku ve yakınlığı içeren fakat bağlılığın henüz oluşmadığı romantik ilişki türüdür. Eşler duygusal ve fiziksel olarak karşılıklı bağlılık hissetseler de beraber olamayabilirler.

e) Arkadaşça aşk: Bağlılık ve yakınlık olmasına rağmen tutkuyu içermeyen romantik ilişki türüdür.

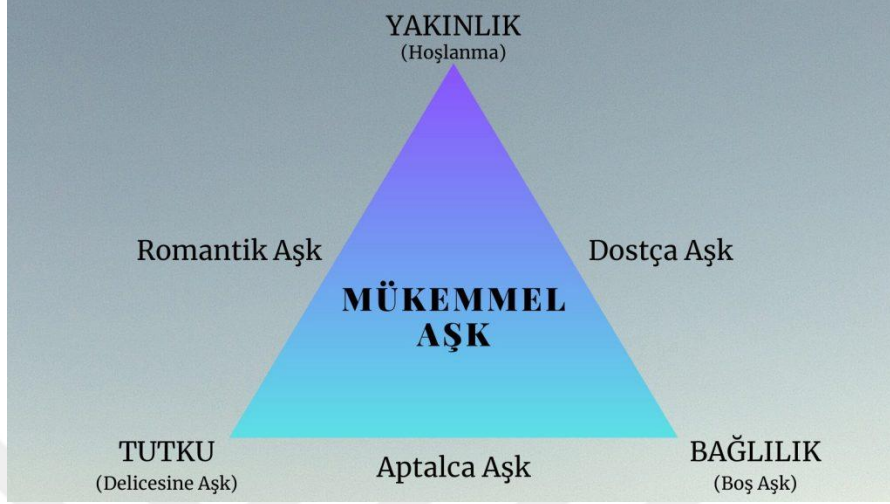
f) Ahmakça (aptalca) aşk: Tutku ve bağlanmayı içermesine rağmen çiftler arasında yakınlığın kurulamadığı romantik ilişki türüdür.

g) Mükemmel aşk: Yakınlık, tutku ve bağlılığın her üçünü de içeren ve ideal aşk olarak kabul edilen romantik ilişkidir.

Sternberg (1998)'in üçgen aşk kuramı Şekil 1.1'de sunulmuştur. Üçgen aşk kuramı, aşka bir üçgenin köşelerini oluşturduğu varsayılarak üç unsur olarak bakılabileceğini iddia etmektedir (Şekil 1.1.). Şekil 1.1.'de görüldüğü gibi; üçgenin tepe noktası romantik ilişkinin "yakınlık" boyutunu, üçgenin sol tarafı romantik ilişkinin "tutku"

boyutunu ve üçgenin sağ tarafı romantik ilişkinin “bağlılık” boyutunu temsil etmektedir (Büyükbayraktar, 2015).

Şekil 1.1. Sternberg’in Aşk Üçgeni Kuramı



Kaynak: Sternberg, R. J. (1988). Triangulating Love. **The Psychology Of Love**. ed. Robert J. Sternberg, Michael L. Barnes. New Haven, CT: Yale University Press: 119-138.

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler kurabilmek kadar bu ilişkinin niteliği ve kalitesi de önem kazanmaktadır. Kurulan romantik ilişkisi bağlamında aşkın her türü birey için heyecan, mutluluk, sevinç, eğlenme veya kaygı, stres, öfke ve kıskançlık gibi geniş bir yelpazede duyguların yaşanmasına neden olabilmektedir. Romantik ilişkinin değerlendirilmesinde yakınlık, tutku ve bağlanmayı temele alarak “üçgen aşk kuramını” ortaya atan Sternberg (1988) romantik ilişkilerin bireyler üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Sternberg sözü edilen yedi çeşit aşk ilişkisinin dışında aşkın üç bileşeninin de bulunmadığı “aşksızlık” olgusundan da bahsetmektedir (Seven, 2019).

1.1.4.3. Bağlanma Kuramı

Bağlanmayla ilgili en önemli kuramlardan bir tanesi Bowlby’e aittir. Bowlby farklı bir kuramsal anlayışı öne sürmekle beraber Freud’un erken bağlanma-sevgi ilişkisinin yaşam boyu sürdüğü fikrine katılmaktadır. Bowlby’e göre, her insanın yakın duygusal bağlar kurmaya gereksinimi vardır ve bağlanma ilişkisi, bireyin psikososyal gelişimini etkileyen en önemli unsurdur (Bowlby, 1999)

Gelişim sürecinde ilk olarak ortaya çıkan ve diğer sistemlerin oluşumuna zemin hazırlayan en önemli sistem bağlanma sistemidir. Bağlanma sistemi, birbiriyle ilişkili bireyler arasındaki ilişkinin ve insanın yaşamsallığının sürdürülmesine hizmet eden davranışsal sistemler arasında kabul edilmektedir. Bowlby'nin kuramsallaştırdığı bağlanma kuramı, esasen canlıların davranışlarına ve psikoanalitik düşünce yapılarına dayanılarak oluşturulmuş bir benlik kuramıdır. Bowlby uyum sorunu olan çocuklarla yürüttüğü çalışmalar esnasında yaptığı gözlemler sonucunda annesiyle olan ilişkisinin çocuk için çok önem taşıdığına ve anne çocuk ilişkisinde yaşanan önemli kopmaların çocuğun gelecekteki psikopatolojinin habercisi olduğunu tespit etmiştir. Bowlby'e göre yakınlık arama ihtiyacı, bireyin çevresindeki stresi azaltmak, bireyi fiziksel ve psikolojik tehlikelerden korumak için düzenlenmiş olan doğuştan var olan bir duygu düzenleme aracıdır. Bowlby'e göre, yakınlığı sürdürme ayrılığa karşı koymayı ve yakınlık arayışı içermekte olup; güvenli üs ve güvenli sığınak olarak adlandırdığı bu üç özelliğin bağlanma ilişkisinin işlevlerini oluşturmaktadır (Bahadır, 2006).

Shaver vd. (1988), Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, bu modellerin kişiliğe yansımaları ve Ainsworth'un bağlanma türlerine ilişkin görüşlerini romantik aşka uyarlamaya çalışmışlardır. Bütün önemli sevgi ilişkilerinin Bowlby'nin ifade ettiği anlamda bağlanma olduğunu ifade etmişlerdir (Shaver vd., 1988).

İnsan âşık olduğu kişiye kendine benzediği için değil daha çok kendinden farklı olduğu için bağlanmaktadır. Tıpkı birbirini çeken zıt kutuplar gibi, farklı niteliklere sahip kişiler de birbirini çekmektedirler. İki kişi birbirlerini tamamlayan niteliğe kapıldıkları zaman aralarında kimyasal bir bağ oluşur. Eşler arasında farklılıkların olması uyumlu ilişkilere daha başka bir boyut katmaktadır. Benzerlikler ise iki kişilerin birbiriyle bütünleşmesini yardımcı olur. Uyumlu olan bu insanlar, genellikle birbirini tamamlayan farklılıklarını ve benzerliklerini benliklerinde taşımaktadırlar (Gökner, 2011).

1.1.5. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Romantik ilişki kalitesi; ilişki doyumu (tatmini), adanmışlık, bağlılık, güven, yakınlık, tutku ve aşk bileşenlerinden oluşmakta olup en genel anlamıyla romantik ilişkiden elde edilen duygusal doyum olarak tanımlanmaktadır. Bu boyutlar bir

noktaya kadar birbirlerinden bağımsız olmakla birlikte, bireyin genel romantik ilişki kalitesine yönelik algısının ölçülmesinde önemli göstergelerdir (Fletcher vd., 2000).

Bireyin romantik ilişkiye sahip olup olmamasından ziyade romantik ilişkinin kalitesi birey üzerinde daha önemli ve etkilere ve çıktılara sahiptir (Hudson vd., 2020). Romantik ilişki durumu genel olarak bireyin iyi oluş haliyle ilişkili olsa da bu ilişki büyük oranda romantik ilişkinin kalitesine bağlı olmaktadır (Dush ve Amato, 2005).

Romantik ilişkilerin kalitesinin yüksek olması, sağlıklı bir şekilde sürdürülen bir ilişki sürecine karşılık gelmektedir. Kalitesi yüksek romantik ilişkilerde yüksek düzeyde bağlılık, aşk, güven, tutku, yakınlık ve doyum, söz konusu olmaktadır. Diğer taraftan, romantik ilişkide kaliteyi yakalayan bireyler, düşük romantik ilişki kalitesine sahip olan bireylere göre hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik daha fazla olumlu algıya sahip olmaktadır (Morry vd., 2014).

Romantik ilişkinin kalitesi, bireylerin ilişkileri hakkında ne kadar olumlu veya olumsuz hissettiklerini ifade etmektedir. Romantik ilişki kalitesi, ilişkinin gelecekteki seyrini belirlemede önemli bir faktördür (Farooqi, 2014). Bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin değerlendirmelerine karşılık gelen romantik ilişki kalitesi üzerinde çok sayıda faktörün etkisi bulunmaktadır. Bu faktörler hem olumlu hem de olumsuz ilişki niteliklerini içerse de romantik ilişkiler literatürü; ilişkiden alınan doyum, ilişkideki sosyal destek, sağlıklı iletişim gibi romantik ilişkilerin olumlu yönlerini incelemenin önemine odaklanmaktadır (Fincham ve Beach, 2010).

1.1.6. Romantik İlişki Kalitesini Etkileyen Faktörler (Boyutları)

Romantik ilişki içindeki partnerlerin fiziksel ve duygusal iyi oluş halleri ve bunları etkileyen faktörler, araştırmacıların ilgi gösterdiği konular arasında yer almaktadır. Bilhassa 18-25 yaş arasındaki dönemi içeren yetişkinlik, yakın ilişkilerde ve romantik ilişkilerde derinliğin arttığı, buna bağlı olarak da ilişki kalitesinin önemli olmaya başladığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. İlişki kalitesi, partnerlerin ilişkiden sağladıkları faydalı tecrübeler olarak tanımlanmaktadır (Sağkal ve Özdemir, 2018).

Aşağıda romantik ilişki kalitesini belirleyen alt boyutları olan doyum, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk incelenmiştir.

1.1.6.1 Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkinin sağlıklı olarak devam ettirilebilmesi için ilişki doyumu oldukça önem arz etmektedir. İlişkilerinden genel boyutuyla doyum alan ve tatmin olan bireyler, ilişkileri hakkında olumlu hissetmekte ve hem ilişkilerini hem partnerlerini olumlu olarak algılamaktadırlar (Chen, 2015).

Hawkins (1968), romantik ilişki doyumunu bireyin romantik ilişkisini öznel değerlendirilmesi neticesinde ilişkisinden mutluluk ve memnuniyet hissedebilmesi olarak tanımlamıştır. Rusbult (1983'e göre ilişki doyumu, kişinin ilişkiyi çekici bulması ve ilişkiden memnuniyet duymasını ifade eder (Kılıç, 2020).

İlişki doyumu romantik ilişki kalitesinin bir bileşenidir. Romantik ilişki ve evlilik araştırmalarında sık incelenen bir değişken olan ilişki doyumu ilişkinin bütün olarak değerlendirilmesi sonucunda bireyin duyduğu öznel mutluluk ve memnuniyet hisleri ilişki doyumunu ifade etmektedir (Le ve Agnew, 2003).

Bağlanma stilleriyle romantik ilişki doyumu arasında bir ilişki mevcuttur. Örneğin güvenli bağlanan bireyler, kendini açma davranışını, diğer bir ifadeyle olumlu ve olumsuz duygularını açıkça ifade edebilmeyi kolaylıkla başarabilirler. Bu durum, romantik ilişkilerde bireylerin birbirinden hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları yönlerini, ilişkinin geliştirilmesi ve değiştirilmesi gereken yanlarını anlamalarına ve tanımlamalarına yardımcı olmakta, bu da romantik ilişki doyumunu yükseltmektedir (Schachner-Shaver-Mikulincer, 2003).

1.1.6.2. Adanmışlık

Adanmışlık, zor zamanlarda da olunması gereken yerde olabilmekle ilgiliyken, ortak sınırlar bir ilişkiye devam ettirebilmek için gerekli olan tutum ve davranışlardan oluşmaktadır. Adanmışlık, partnerlerin romantik ilişkide daha çok görev ve sorumluluk üstlenmeleri, rollerinin gerektirdiği davranışlarının ötesinde davranışlar sergilemeleri ve ilişkilerine tamamen odaklanmaları gibi ilişkiden beklenen sonuçlara olumlu katkı sağlayan bir olgudur (Sungur, 2017).

1.1.6.3. Yakınlık

Yakınlık, romantik ilişki kalitesinin önemli göstergelerinden bir tanesidir. Yakınlık, beğenme ve hoşlanma anlamına da gelmekte olup, bir kişinin bir diğer kişiye kendini yakın hissetmesi, ona karşı bir sıcaklık duyması olarak açıklanabilir. Bağlanmanın anlamı, bireyin birini sevdiğine karar vermesi iken, uzun dönemde kendini aşka adanmasıdır. Aşıklar birlikte iyi bir ilişki sürdürebilirler, ancak bu durum her zaman böyle olmayabilir. Birey sevdiğine karşı gerçek aşk duyguları beslemese de ona yakınlık hissedebilir ya da birey sevdiğine yakınlık hissetmese de ona gerçek aşk besleyebilir. Üçgen aşk kuramında yakınlık, kişilerin arasındaki yakınlığı, karşılıklı anlayış göstermeyi, güçlü bir iletişimi ve duygusal bakımdan sevgiliye bağlı olma duygularını içeren bir olgudur. Bunlara ilave olarak yakınlık, kişinin verdiği ve aldığı duygusal desteği de gösterir. Aynı zamanda bu duygular, partnerler arasında sıcak bir aşk ilişkisi yaşanmasına da öncülük eden duygulardır (Sternberg, 1988).

Romantik ilişkilerde yakınlık; kişinin ilişkiye bağlılık düzeyi ve olumlu duygusal, bilişsel ve fiziksel uyumla belirginleşmektedir. Yakınlığın yüksek seviyede olduğu ilişkilerde bireylerin ilişkiden algıladıkları doyumun daha yüksek düzeyde olduğu, bu ilişkilerin daha uzun ve daha istikrarlı olduğu tespit edilmiştir. Romantik bir ilişkide yeterli bir seviyede yakınlık kurulamaması ilişkide problemlere neden olabilmekte ve ilişkinin sürdürülmesinin başarısızlıkla sonuçlanmasına neden olabilmektedir (Moss ve Schwebel, 1993b).

1.1.6.4. Güven

Güven kavramı içinde güvenilirlik, tahmin edilebilirlik, dürüstlük, adanmışlık, sadakat ve ortak sınırlar gibi unsurları barındıran bir kavramdır. Güvenilirlik romantik ilişki içinde verilen sözlerin ne kadar tutulduğu ve gerçekleştirildiği ile ilgili olarak oluşan bir duygudur. Tahmin edilebilirlik bireyin karşısındaki kişinin neyi yapıp neyi yapmayacağını tahmin ettiğinde bu tahminlerin doğru çıkması hali olarak tanımlanmaktadır. Eğer bu tahminler doğru çıkarsa o kişinin iyi tanındığı ve bu şekilde ona güvenilebileceği söylenebilir. Birinin dürüstlüğüne inanılması o kişinin söylediklerinin doğruluğu olmasıyla yükselmektedir (Sungur, 2017).

Holmes ve Rempel (1989) karşılıklı bağımlılık kuramını ikili güven kavramı üzerine inşa ederken, bireylerin romantik ilişkiye girerken güvenle ya da güvensizlikle

ilgili belli bir ruhsal eğilime sahip olduklarını, ancak sonrasında ilişki içerisindeki yaşantıların güven düzeyini belirlediğini ifade etmişlerdir. Bilhassa, tanışma aşamasındaki partnerlerin davranışlarının ve algılarının ilişki süresince bir partnerin değerine olan güven duygusunu geliştirmesine katkı sağladığını ileri sürmüşlerdir. Zaman içinde, bu birbirini tanıma aşamasındaki partnerlerin davranışları, birbirlerinin bu davranışlarla ilgili algılarıyla da ilişkili olarak, ilişkilerinin geleceğine duydukları inançla birlikte birbirlerine duydukları güvenin düzeyini de belirlemektedir. Yüksek düzeyde ikili güven sağlanması, partnerlerin gelecekte ilişkinin yararına davranacağına dair bir kesin bir yargı gösterirken, orta seviyede güven partnerlerin gelecekteki davranışlarıyla ilgili daha belirsiz bir durumu yansıtmaktadır. Düşük seviyede güven ise partnerlerin gelecekte ilişkinin yararına davranmayacaklarına ilişkin kesin bir gösterge olarak kabullenilmektedir (Simpson, 2007).

Güven, bir bireyin romantik ilişki içerisinde olduğu partnerine yönelik psikolojik bir durum ya da yönelimdir. Güven unsuru, sadece romantik ilişkilerde değil, tüm yakın ilişkilerde en çok aranan özelliklerden bir tanesidir. Güven kavramı, bireylerin partnerlerine inanma düzeyini temsil etmektedir (Campbell vd., 2010). Güven, mutlu ve tatmin edici romantik ilişkilerin gelişebilmesi için en önemli öğelerden bir tanesi olup; bir partnerin güvenilirliği, partnerin her zaman ulaşılabilir ve destekleyici olacağına inanmayla alakalıdır. Campbell, Simpson vd. (2010), çalışmalarında ilişkide partnerlerine daha fazla güven hisseden bireylerin daha yüksek seviyede ilişki kalitesine sahip oldukları bulgusuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan, ilişkide düşük seviyede güven, partnerler arasındaki yakınlığı ve ilişkideki doyumunu azaltmaktadır.

1.1.6.5. Tutku

Romantik bir ilişkide tutku, romantizmi, fiziksel çekiciliği, cinselliği ve beğenmeyi ve benzeri dürtüleri içeren bir kavramdır. Cinsel arzular, birçok romantik ilişkinin tutku boyutunu oluşturmaktadır. Aşkın tutku unsuru, sevgiliyle birleşmek için şiddetli bir özlem duyulması halini içerir. Tutku benlik saygısının, büyümenin, egemenliğin, kontrolün, çekiciliğin, cinsellik gibi ihtiyaçların ve arzuların geniş ölçüde bir ifadesidir. Diğer taraftan tutkuların, kişinin kendisine güvenmesi, partneri üzerinde etki sahibi olması, kendini gerçekleştirme gibi hususlarda da önemli bir yeri bulunmaktadır (Sternberg, 1999).

Tutku, bir partner için duygusal ve fiziksel manada güçlü bir çekim duygusunu ifade etmektedir. Tutku, oldukça hızlı bir biçimde ortaya çıkmakta ve tutkulu ilişkilerde bireyler partnerlerini idealleştirmekte, partnerin ve ilişkinin düşünceleriyle zihinlerini meşgul etmektedirler. Tutku, “ötekiyle bir birliktelik için yoğun bir özlem duyulması” olarak tanımlanır. Romantik bir ilişkide bireylerin duygusal ve fiziksel anlamdaki ihtiyaçları tutkunun deneyimlenmesine katkı sağlayabilir (Chen, 2015).

1.1.6.6. Aşk

Aşk, genelde duyguların en derin ve en anlamlısı olarak kabul edilmekte olup; romantik bir ilişkinin en temel bir özelliğidir. Aşk, karşıdaki kişiye yöneltilmiş sevgi ilişkisinden ve cinsel bir arzuya dönüştürülmüş olan uyarılma ve agresif enerjilerden ibaret bir oluşum olarak tanımlanmaktadır. Aşk, kendilik ve nesne tasarımlarının kaynaşmasıyla oluşan duyarlılık, karşıdaki kişiyle özdeşim, karşıdaki insanı ülküleştirme, tutkulu bir özellik taşıyan cinsel-nesne ilişkisi ve süperego yatırımlarından oluşan karmaşık bir duygusal şemadır. Aşk varoluşsal boyutta kişinin benlik sınırlarını terk etmesidir (Kernberg, 1995). Aşk, aynı zamanda insanların romantik bir ilişkide ne kadar mutlu olduğunun en önemli belirleyicisidir ve ilişkinin kalitesi, ilişki doyumu ve istikrarı ile ilişkilendirilmektedir (Graham, 2010)

1.1.7. Genç Yetişkinlikte (Beliren Yetişkinlik) Romantik İlişkilerin Önemi

Yeni bir genç yetişkinlik tanımı olarak “beliren yetişkinlik” dönemi tanımlaması son elli yılda yaşanan demografik, sosyo-ekonomik ve kültürel değişikliklerin etkisiyle ortaya çıkmıştır. Meydana gelen değişiklikler genç ergen bireylerin eğitim yaşamlarının daha uzun sürmesine, evlenme ve ilk çocuk sahibi olma yaşlarının daha ileri yaşlara gecikmesine yol açmış; bu nedenle yeni bir yaşam döneminin tanımlanmasına gerek duyulmuştur (Morsünbül, 2013).

Bireyin 18 yaş dolaylarında başlayıp; 25 ya da sona erme zamanının değişkenliği sebebiyle 29 yaşlarına kadar sürebilen kendine özgü özelliklere sahip gelişim dönemi “beliren yetişkinlik” olarak tanımlanmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, kültürel farklılıklardan ve yaşam koşullarından etkilenmesi dolayısıyla evrensel bir gelişim dönemi olarak görülmemektedir. Bu dönem genelde 18-25 yaşları arasında deneyimlenmekle beraber hem başlangıç ve bitiş zamanı hem de beliren yetişkinliğin yaşanma derecesinde

farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklar, kişisel ve toplumsal seviyede gözlenebilmektedir (Arnett, 2015).

Arnett'in (2000) bu yaş grupları üzerinde yaptığı çalışmalar ile birlikte ileri ergenlik dönemi olarak tanımlanan dönem "beliren yetişkinlik" dönemi olarak nitelendirilmeye başlanmıştır. Bireyin yetişkin olması; evden ayrılması, eğitimini tamamlaması, çalışma hayatına girmesi, evlenmesi ve çocuk sahibi olmasıyla tasvir edilmektedir (Settersen ve Ray, 2010). Günümüzde, ergen bireylerin yetişkin rollerine geçişleri bazen ertelenmekte ve daha uzun bir süreye yayılabilmektedir (Arnett, Zukauskienė ve Sugimura, 2014).

Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin denemelere ve değişikliklere açık olduğu bir dönemdir. Beliren yetişkinlik dönemi, alternatiflerin oldukça çeşitli olduğu bir dönem olarak bireye kendisini keşfedebilme fırsatları sunabilmektedir. Örneğin bu dönemde birey, istikrarlı bir kariyer sürecine girmeden önce farklı işleri deneyimleme; evlenmeden önce birkaç romantik ilişki yaşama gibi bazı deneyimler yaşayabilir (Arnett, 2000, s.474). Bu tür deneyimler bireye kendisi için daha uygun bir iş ortamını, bir romantik partneri ya da kendisine uygun yaşam tarzının daha doğru bir şekilde seçilebilmesine imkân sağlamaktadır. Diğer taraftan, birey yetişkinliğe geçiş sürecinde çeşitli değişiklikler yaşamakta, denemeler ve değişkenlikler eş zamanlı gerçekleşmektedir. Örneğin, bağımsızlığını kazanmak için ailesinden ayrılan bir birey tekrar ailesiyle birlikte yaşamaya karar verebilmekte ya da çalışma yaşamına başladıktan sonra da eğitim hayatını sürdürebilmektedir (Cobb, 2013). Bu tür denemeler ve değişiklikler, bireyin yaşamındaki istikrarı azaltsa da bireyin kendisiyle alakalı yeni olgular öğrenmesini sağlamakta ve nasıl bir geleceği arzu ettiğini anlamasına yardım etmektedir (Arnett, 2015).

1.1.8. Romantik İlişkiye İlişkin Literatür

Bireyin gelişim açısından büyük öneme sahip olan romantik ilişki ve aşk tarih boyunca araştırmalarda yer bulmuş ve her zaman ilgi çekici bir konu olagelmıştır. Literatürde romantik ilişkileri konu alan çok sayıda kuramın bulunduğu görülmektedir. Maslow (1954), kuramında sevgi ve ait olma ihtiyacına vurgu yapmış ve insanların her zaman başkalarına ihtiyaç duyduğunu ifade etmiştir. Maslow'a göre yakınlık insanın temel ihtiyaçlarından bir tanesidir ve her insanın sevmeye ve sevilmeye ihtiyacı bulunmaktadır. Diğer insanlarla sosyal ilişkilerde ve duygu alışverişinde bulunma, aile kurma gibi davranışlar insanların sosyal ihtiyaçlarını karşılamak istemelerinin sonucudur. Eğer insanlar sosyal ihtiyaçlarını

karşılayamazlarsa kendilerini toplumdan soyutlanmış, yalnız ve terkedilmiş hissedebilmektedirler (Kılıç, 2020).

Braithwaite vd. (2010) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinden romantik ilişki içinde olan ve olmayan kişiler arasında; fiziksel ve zihinsel sağlık açısından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını araştırılmışlardır. Araştırmanın sonuçları, romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkisi olmayan bireylere nazaran daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olduklarını ve daha düşük obezite değerleri aldıklarını göstermektedir. Diğer taraftan; romantik ilişki içerisinde olan bireylerin alkol kullanımı ve benzeri bağımlılık problemlerinin yalnız kişilere nazaran çok daha az olduğu tespit edilmiştir.

Aydoğdu (2010), çalışmasında çeşitli kişilik özelliklerinin romantik ilişkiyle ve buna bağlı diğer değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, dışa dönük, deneyime açık, öz disiplinli ve yumuşak başlı kişilerin bir ilişki kurma ve bunu sürdürmede başarılı oldukları, ilişkilerinde daha az kaygı ve daha yüksek ilişki doyumu yaşadıkları ve ilişkilerine dair bir kontrol algılarının mevcut olduğu tespit edilmiştir.

Helvacı (2012) çalışmasında romantik ilişkilerde sorun çözme becerisi ve sosyal ilginin, aşka yönelik tutumlarla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre oyun gibi aşk ile fiziksel ve duygusal istismar arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Tutkulu aşk ile fiziksel istismar arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır. Özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşk ile duygusal istismar arasında negatif korelasyon mevcuttur. Özgeci aşk, arkadaşça aşk ve tutkulu aşk sorun çözme becerileriyle pozitif yönlü ilişkili içinde olup; oyun gibi aşkın sorun çözme becerileriyle negatif yönlü ilişkili içinde olduğu bulgulanmıştır. Oyun gibi aşk sosyal ilgiyle negatif yönde ilişkili içinde olup; sosyal ilginin özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkla pozitif yönlü ilişkili içinde olduğu tespit edilmiştir.

Saraç vd. (2015) araştırmalarında; cinsiyet, yaş, sınıf, ilişki durumu, ilişki süresi gibi demografik değişkenler ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve ilişki algısının ilişki doyumunu açıklamadaki katkılarını incelemiştir. Araştırma Hatay ilinde bir devlet üniversitesinin 299 öğrencisi ile yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin romantik ilişki durumu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları Ölçeği “Aşırı Beklentiler” Farklı Düşünmek”, “ Cinsiyet Farklılıkları” alt boyutları ve Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği “Dini

Değerler”, “İletişim”, “Arkadaş İlişkileri”, “Aile İlişkileri” alt boyutlarının katılımcıların ilişkiden algıladıkları doyumu anlamlı bir şekilde açıkladığı tespit edilmiştir.

Seven (2019) çalışmasında romantik ilişki yaşayan ya da daha önce yaşamış olan üniversite son sınıf öğrencilerinin, algıladıkları romantik ilişki kalitesinin evliliğe olan inançlarına etkisinin değerlendirmiştir. Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim döneminde Selçuk Üniversitesi son sınıf öğrencisi olan 415 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin; Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile öğrenim gördüğü fakülte, ailenin gelir durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Oysa algılanan romantik ilişki kalitesi katılımcıların cinsiyetlerine, aile tiplerine, anne-babanın öğrenim durumlarına, annelerin çalışma durumlarına, kullanılan medya aracı sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır. Evlilik İlişkisi İnançları katılımcıların cinsiyetine, baba öğrenim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşırken, öğrenim görülen fakülteye, ailenin tipine, annenin öğrenim durumuna, annenin çalışma durumuna, ailenin gelir durumuna, kullanılan medya aracı sürelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Kılıç (2020) çalışmasında genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medyayı kullanma amaçları ve algıladıkları romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya romantik ilişkisi olan ve sosyal medya kullanıcısı 372 genç yetişkin katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya üzerinden tanışma ve flört etme durumu sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır (açıklamaktadır). Partnerleriyle sosyal medya ile tanışan ve flört eden katılımcıların sosyal medya bağımlılıkları, partnerleriyle sosyal medyadan tanışıp flört etmeyenlere göre daha yüksektir. Araştırmanın sonuçlarına göre ilişki süresi arttıkça romantik ilişki doyumu da artmaktadır. Romantik ilişki doyumu cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Kadınların sosyal medya bağımlılıkları daha yüksek olup; sosyal medya kullanım amaçları ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri romantik ilişki doyumunu açıklamamaktadır (yordamamaktadır).

Topal vd. (2021) çalışmalarında partner sosyotelizmi, yetişkinlerin bağlanması ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, Türkiye’deki, çeşitli üniversitelerde eğitimleri süren ve romantik ilişkisi mevcut 18-25 yaş aralığında 50 gönüllü çiftten oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçlarına

göre; Partner Sosyotelizmi Ölçeğinin Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) üzerindeki etkisinde cinsiyet ve bağlanma boyutlarının (kaygı ve kaçınma) düzenleyici etkisi sadece erkeklerde yüksek kaçınma boyutu puanı gözlenen durumlarda anlamlı bulunmuştur.

Uzun (2021) çalışmasında romantik bir ilişki içerisinde olan kadınların ve erkeklerin cinsel doyum ve algıladıkları ilişki kalitesinin duygusal yeme davranışına olan etkilerini Türkiye örnekleminde incelemiştir. Çalışma kadınlardan ve erkeklerden oluşan 20-45 yaş aralığında yer alan 387 katılımcı ile yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre romantik ilişkisi olan kadınların ve erkeklerin cinsel doyum ve algıladıkları ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu; cinsel doyumları yükseldikçe algılanan ilişki kalitesinin yükseldiği, bununla birlikte algılanan ilişki kalitesinin bileşenlerinden olan doyum, adanmışlık, yakınlık, güven, tutku ve aşk boyutlarından en az birindeki artışın cinsel doyumunu artırdığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, romantik ilişkisi olan erkeklerin cinsel ilişki sıklıkları ve cinsel ilişkiden kaçınma davranışlarıyla duygusal yeme davranışı arasında; romantik ilişkisi olan kadınların ise cinsel yaşamları, cinsel işlev bozuklukları ve cinsel doyumları ile duygusal yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

1.2. Bilişsel Üçlü

Beck'in (1976) depresyon modeli 1960'lı yıllarda başladığı sistematik klinik gözlemlerinden ve deneysel araştırmalarından türetilmiştir. Klinik ve deneysel araştırmaların karşılıklı etkileşimi modelin ve modelden türetilen psikoterapinin hızlı bir şekilde yaygınlaşmasına imkân tanımıştır. Beck, depresyonun psikolojik yapısını açıklamak üzere üç özgün kavram tanımlamıştır. Bu kavramlar aşağıdaki gibidir (Beck vd., 1987):

- 1) Bilişsel üçlü,
- 2) Bilişsel şemalar ve
- 3) Bilişsel hatalar (hatalı bilgi işleme).

1.2.1. Bilişsel Üçlü Kavramı

Bilişsel davranışçı terapi, kişinin davranışlarının ve yaşadığı psikolojik sorunları belirleyen ilk unsurun çarpıtılmış ya da fonksiyonel olmayan düşünceler

olduğunu kabulüne dayanmaktadır. Bu bakış açısı bilişsel süreçlerin belirlenerek değiştirme çabalarıyla kişide arzu edilen davranış değişikliğinin sağlanabileceğini varsayar (Dobson ve Dozois, 2010, s. 35). Beck (1976)'in öncüsü olduğu çalışmalarda bilhassa depresyon yaşayan kişilerin kendilerine, dünyaya ve geleceklere ilişkin çarpıtılmış inançları, başka bir ifadeyle “bilişsel üçlü” olduğu ileri sürülmüştür. Beck (1976)'in bilişsel modeline göre depresyon, düşünce süreçlerindeki bozulmalarla birlikte bireyin kendisine, çevresine ve geleceğe yönelik olumsuz algılarıyla karakterize edilmektedir. Bununla beraber zamanla bilişsel üçlü olarak adlandırılan olumsuz düşüncelerin yalnızca depresyonla değil diğer duygusal zorluklarla da ilişkili olduğu görülmüştür (DeRubeis vd., 2010).

1.2.1.1. Negatif Bilişsel Üçlü (2,4,7)

Negatif bilişsel üçlü bireyin benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumsuz algısından oluşmaktadır. Olumsuz bilişsel üçlüye sahip olan birey kendisinin yetersiz olduğunu düşünmekte ve hoş olmayan deneyimlerin kendisinin davranışlarının veya niteliklerinin sonucu olduğunu düşünmektedir. Birey dünyayı engellerle dolu bir yer olarak görmekte ve çevreyle etkileşimlerini olumsuz olarak yorumlamayı seçmektedir. Ayrıca, gelecek zorluklarla dolu şekilde algılamakta ve mevcut zorlukların süresiz bir şekilde süreceğine inanmaktadır. Negatif bilişsel üçlü depresyona yatkınlık oluşturmaya ilave olarak, bireyde depresif durumun sürengenliğinde rol oynamaktadır (Esbensen ve Benson, 2007). Negatif bilişsel üçlü depresif bireylerin olayları yorumlama ve negatif algı biçimlerini yansıtmakta olup, depresyona yatkınlığı arttıran ya da depresyonu sürdüren bir faktör görevi görmektedir (Bozkurt, 2003).

1.2.1.1.1. Bireyin Kendi Hakkında Sahip Olduğu Olumsuz Bakış Açısı

Bilişsel üçlünün ilk boyutu bireyin kendisi hakkındaki olumsuz bakış açısıdır. Birey kendisini kusurlu, yetersiz, hastalıklı ya da yoksun bir kişi olarak görmektedir. Hoşuna gitmeyen bütün deneyimleri kendinde var olan psikolojik, ahlaki ya da fiziksel kusurlara bağlama eğilimindedir. Birey bu kusurlarından ötürü istenmeyen ve değersiz bir kişi olduğuna inanmaktadır. Bu nedenle kendini çok fazla eleştirme eğilimindedir. Birey, mutluluğa ve kişisel kendini gerçekleştirmeye ulaşabilmek için gerekli özelliklerin kendisinde olmadığına inanır (Arkar, 1992).

1.2.1.1.2. Olumsuz Dünya Algısı (Yaşananları Olumsuz Yorumlama)

Bilişsel üçlünün ikinci boyutu depresif kişinin yaşamakta olduğu deneyimleri olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminden meydana gelmektedir. Kişi dünyayı kendisinin üstüne üstüne gelen veya yaşam amaçlarına ulaşmasında önünde üstesinden gelemeyeceği engeller koyan bir yer olarak algılamaktadır. Canlı-cansız çevresiyle olan ilişkilerini, yenilgiyi ya da yoksunluğu temsil ediyorlarmışçasına yorumlama eğilimindedir (Arkar, 1992).

1.2.1.1.3. Gelecekle İlgili Olumsuz Bakış Açısı

Bilişsel üçlünün üçüncü boyutu gelecekle ilgili olumsuz bakış açısından kaynaklanmaktadır. Kişi mevcutta yaşadığı zorlukların ya da sorunların sonsuza değin süreceğini düşünür. Güçlüklerin, engellemelerin ve yoksunlukların aralıksız devam edeceğini ya da yakın bir gelecekte bir görev üstlendiğini varsaydığında bu görevi başaramayacağı histerisine kapılır (Arkar, 1992).

1.2.1.2. Pozitif Bilişsel Üçlü

Pozitif bilişsel üçlü kavramı, negatif benlik algılarının zıttı olarak kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe dair pozitif ve olumlu düşüncelerini içermektedir. Pozitif bilişsel üçlü, olumlu benlik algısı, olumlu dünya algısı ve olumlu gelecek algısı olarak üç boyuttan oluşur. Akademik çalışmalarda kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe ilişki pozitif algılamalarının yüksek psikolojik sağlık ve düşük depresyon ile ilişkisi tespit edilmiştir. Bu nedenle pozitif bilişsel üçlü psikolojik sağlığı ve sağlamlığı olumlu olarak etkilemekte ve depresyona karşı koruyucu etki göstermektedir (Erarslan ve Işıklı, 2019).

Olumlu kişilik (benlik) algısı, bireyin çevresiyle pozitif etkileşiminden elde ettiği geribildirimlerin sonucunda gelişir ve sosyal çevresi tarafından kabullenilmiş olma, bu pozitif algının gelişmesine önemli katkılar sağlar. Gönüllü çalışmanın ya da yardımseverlik davranışının doğası gereği yardım eden kişi, şükran davranışlarıyla karşılaşarak takdir edilir. Bunun sonucunda oluşan bu ortamlar genellikle pozitif ve samimidir. Bu oluşum kişiye başkaları tarafından kabullenildiği fikrini benimsetir (Musick ve Wilson, 2003).

Kişinin çevreyi olumsuz algılaması ve dünyayı kendisine karşı, düşman, korku veren, engelleyici bir yer olarak algılamasının tersine pozitif dünya algısı, bireyin dünya ile ilgili olumlu düşüncelerini kapsamaktadır. Bireyin sosyal etkileşim düzeyi yükseldikçe, kişinin çevresini engelleyici ve korku verici bir yer olarak görmesine ilişkin algı azalır. Olumlu dünya görüşündeki artışlarla birlikte kişide sosyal beceriler kuvvetlenmekte, sosyal destek algısı yükselmekte, çevresini ve dünyayı pozitif değerlendirmesindeki artışla negatif dünya görüşüne karşı koruyucu bir etki oluşturmaktadır (Nacaroglu, 2020).

Hayatta olumsuzlukların her zaman devam edeceğine dair negatif gelecek algısının aksine pozitif gelecek algısı, bireyin geleceğe karşı umutlu olmasını ve hayatındaki amaçlara ulaşabileceğine ilişkin algısını içermektedir. Geleceğe ilişkin umut ve ümit genel olarak hayat gayesine ilişkin bir motivasyona sahip olma, bu amaçla planlar yaparak ilerleme gösterme ve sonuçlandırma gibi kavramlarla bağlantılıdır (Erarslan, 2014).

1.2.2. Bilişsel Şemalar

Bilişsel şema kavramı ilk olarak Bartlett (1932) tarafından kullanılmış ve bireyin dünyayı anlaması ve algılaması olarak tanımlanmıştır. Erikson (1950), psikososyal gelişim aşamalarının her aşamada gelişim görevlerinin başarılı bir şekilde yerine getirilmesinin uyumlu bir şemayla sonuçlandığını, gelişim aşamalarının başarısız sonuçlanmasının ise uyumsuz (hatalı) şemalara neden olduğunu ifade etmiştir. Bilişsel şemalar bireyin düşünce biçimi, çevresini ve olayları yorumlama tarzı, hayata bakış açısı, yaklaşım tarzı, düşünceleri, inançları gibi soyut durumlarla ilgilidir. Erken dönem bilişsel şemalar, hayatın erken dönemlerinde, bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gözleme ve yaşantılama yoluyla ortaya çıkan öğrenme sonuçlarıdır. Bu şekilde birey sosyal ilişkilerini mevcut oluşturduğu bilişsel şemalar doğrultusunda devam ettirme eğilimi gösterir. Eğer bireyde oluşan bilişsel şemalar, yaşamının ilerleyen dönemlerinde çevresiyle kurduğu ilişkilerde ve iletişimde işlevsiz kalırsa bireyin psikolojik problemler yaşaması beklenir (Arı, 2021).

Bilişsel şema kavramı bireyin hayatının ilk birkaç yılı içerisinde çevresiyle etkileşimleri esnasına bilgileri işlerken oluşturduğu taslakları, inançları, kuralları, öğrenmeleri ve dünyaya yönelik algısını kapsamaktadır. Bu bilişsel şema taslakları,

bireyin kendisine, dünyasına ve geleceğine ilişkin etkileşimlerde ortaya çıkan olayları ve arkasından gelen sonuçları yorumlayarak tepki oluşturması için devreye girmektedir (Beck, 1995). Bilişsel şemalar, kişinin temel inançlarını ve kabullenmelerini kapsayan; işlevselliği bozan, bireyin anılarına, duygularına, bilişlerine ve bedensel duyularına göre tutarlılık gösteren; bireyin kendisi ve başkalarıyla ilişkileri hakkındaki düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Young vd. 2003). Bu şekilde her birey kendisi, dünya görüşü ve geleceği hakkında kendisine özgü kavramlar geliştirmektedir. Kişinin oluşturduğu bu kavramlar daha sonraki yaşantıları ile pekişerek kişilerin inançlarını, değerlerini ve tutumlarını şekillendirmektedir (Corsini vd., 1989).

Bilişsel model, temel değerler ile bilişsel şemaların bütünlüğünün bireyin kişiliğini şekillendirdiğini ifade etmektedir. Bireyin kişiliğini şekillendiren unsurlar; çocukluk döneminden başlayarak yaşanan deneyimler, bireyin kimliğini, bilişsel şemalarını ve bilişsel yapısını oluşturmaktadır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

1.2.3. Bilişsel Hatalar

Beck (1996) bilişsel terapisinin bir diğer bilişsel ögesi bilişsel hatalar (çarpıtma) kavramıdır. Bilişsel yapısında var olan işlevsiz inançları bireyin düşüncelerini şekillendirir ve benlik algısıyla ilgili sorun yaşayan bireylerde bu hatalar oldukça yaygın bir biçimde kullanılır (Blackburn, 1995).

Literatürde farklı bilişsel hata sınıflamaları bulunmaktadır. Beck vd. (1979) bilişsel hataları altı başlık altında toplamışlardır:

a) Keyfi çıkarsama: Keyfi çıkarsama, kişinin ulaştığı sonucu destekleyecek kanıtların olmadığı durumda veya kanıtın ulaşılan sonucun aksine olduğu durumda, kişinin kendine özgü bir sonuç çıkarmasını temsil eder. Böyle bir çıkarsama, keyfi bir çıkarsama olup ve dayandığı bir gerçek veya gerekçe bulunmamaktadır.

b) Seçici algılama: Birey, seçici algılamada olayın daha önemli olan unsurlarını gözardı ederek, içerikten çıkardığı bir olaya odaklanmakta ve olayın bu kendi seçtiği ayrıntısına dayanarak anlamlandırma yapmaktadır.

c) Aşırı genelleme: Aşırı genellemede, bireyin yaşadığı bir olaydan hareket ederek ulaştığı bir sonucu olayla ilgili ya da ilgisiz diğer tüm olaylara genellemesi söz konusu olmaktadır.

d) Abartma ve azaltma: Abartma ve azaltma hatasında birey, genelde olumlu olayların önemini azımsarken, olumsuz olaylar gerçekleştiğinde daha abartılı bir şekilde algılar ve yaşar.

e) Kişiselleştirme: Kişiselleştirme, bireyin dışsal bir olayı kendisiyle hiç ilgisi ve ilişkisi olmamasına rağmen, kendisiyle ilişkilendirerek tepki vermesidir.

f) Katı, iki-kutuplu düşünce: Bireyin kendisini değerlendirirken kendisini iki aşırı uçtan bir tanesinde konumlandırmasıdır.

Burns (1980) tarafından bu sınıflamaya eklenen diğer bilişsel hatalar ise aşağıdaki gibidir:

a) Etiketleme ve yanlış etiketleme: Etiketleme yapan birey davranışını ya da olayı etiketlemekten ise kendisini etiketleme yolunu seçmektedir. Esasen, etiketleme genelleme hatasının daha aşırıya kaçmış halidir. Yanlış etiketlemede ise birey, olayı yanlış bir biçimde tanımlamakta ve olaya gerektirdiğinden daha fazla duygusal yoğunlukla tepki vermektedir.

b) Duygusal nedensellik: Bu düşünme hatasında birey olaya ait somut verilerden hareket etmek yerine daha çok duygularından hareket etmekte ve ilgisiz-alakasız nedensellik bağları kurmaktadır. Bu tür bir hata bireyi yanlış yönlendirmekte, yanlış tepki vermesine veya davranmasına neden olmaktadır.

c) Meli-malı ifadeleri: Bu bilişsel hata türünde birey kendisini “-meli-malı” şeklindeki ifadelerle güdülemeye çalışmaktadır. Birey yapması beklenen şeyi yapmaz ise cezalandırılacakmış gibi bir varsayımı kabullenmektedir. Bu tür davranışa zorlayıcı ifadeler bireyin baskı hissetmesine ve gerginlik yaşamasına sebep olmaktadır.

1.2.4. Bilişsel Üçlü İle İlgili Literatür

Mak vd. (2011) çalışmalarında, dayanıklılık, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkilerin pozitif bilişsel üçlü ile (bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumlu görüşleri) açıklanıp açıklanamayacağını test etmişlerdir. Yapısal

eşitlik modellemesi ve aracılık (yordama) analizleri, Hong Kong'da öğrenim gören 1.419 üniversite öğrencisine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre dayanıklılık ve iyi olma hali arasında aracı olarak pozitif bilişsel üçlü modeli verilere uymaktadır. Bulgular, dayanıklılığın benlik, dünya ve gelecek hakkındaki olumlu bilişsel boyutlarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Dayanıklılık düzeyi daha yüksek olan bireyler, önemli ölçüde daha olumlu bilişsel boyutlara sahiptirler ve önemli ölçüde daha yüksek yaşam doyumuna ve daha düşük depresyon seviyelerine sahiptirler. Dayanıklılığın refahı ve mutluluğu artırma mekanizması olarak pozitif bilişsel üçlünün faydalı olduğu desteklenmiştir.

Braet vd. (2015) çalışmalarında bilişsel üçlünün depresif belirtilerin tahminine ne ölçüde katkıda bulunduğunu araştırmışlardır. Bu çalışmada yaş ortalaması 12,41 olan 471 genç kız ve erkek katılmıştır. Bilişsel üçlü, eşlik eden psikopatolojiyi kontrol etmeden çocukların kendilerinin bildirdiği şekliyle depresif belirtilerdeki varyansın %43,5'ini açıklamıştır. Eşlik eden kaygı ve dışsallaştırma davranış sorunları kontrol edilirken, bilişsel üçlünün eklenmesi, eşlik eden sorunlar tarafından açıklanan %45'lik varyansa ek olarak %11 ile depresif belirtilere etki etmektedir. Bilişsel üçlü, daha genç yaş gruplarında da depresif semptomların önemli bir bileşenini temsil etmektedir. Spesifik olarak, kendilik hakkındaki olumsuz görüş ve gelecek hakkındaki olumsuz görüş hem çocuk hem de ergen alt örnekleminde depresif belirtilerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Nacaroğlu (2020) çalışmasında özgecilik oranlarının ve gönüllü çalışmanın depresyon oranları ve pozitif bilişsel üçlü değerleriyle ilişkisini incelemiştir. Kanser hastalarıyla gönüllü ve profesyonel olarak çalışan iki farklı grup üzerinden özgecilik, depresyon ve pozitif bilişsel üçlü oranlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini kanser hastalarıyla gönüllü ve profesyonel olarak çalışanlar olmak üzere iki gruptan ve toplam 121 katılımcı doktor, hemşire, hasta bakıcı, teknisyen ve laboranttan oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre, kanser hastalarıyla çalışan gönüllü grubun özgecilik seviyeleri, pozitif bilişsel üçlü puanları ve depresyon puanları kanser hastalarıyla çalışan profesyonel grubun değerleri ile anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kanser hastalarıyla çalışan her iki grupta, özgecilik oranları ile depresyon oranları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Özgecilik

oranları ile Bilişsel Üçlü Envanteri`nden alınan puanlar arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Kaya ve Tıraş (2021) çalışmalarında sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ve aracı ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubu 271 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplamda 365 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal karşılaştırmayla benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı ve psikolojik sağlamlık arasında düşük seviyede anlamlı ilişki tespit edilmiş; psikolojik sağlamlık ile bilişsel üçlünün üç boyutu arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Ayrıca sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik algısının tam anlamıyla bir aracılık rolüne sahip olduğu saptanmıştır.

Boyacı, (2020) çalışmasında bireylerin evcil hayvanlarına bağlanma ve anne-babaya bağlanma şemalarının olumsuz bilişsel üçlü olarak ifade edilen temel bilişsel algıların üzerinde etkisi olup olmadığı araştırmıştır. Çalışma 250 kadın ve 118 erkek olmak üzere toplam 368 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmanın bulguları, bilişsel üçlü algılaması üzerinde anne-babaya bağlanma şemasının çok güçlü bir değişken olduğunu; insani ilişkilerinde bulamadığı değeri ve sevgiyi hayvanlarda bulan insanların kendisini, dünyayı ve geleceği daha olumsuz algılama eğilimine sahip olduklarını göstermektedir.

Güneş (2021) çalışmasında, bir dindarlık ölçüsü olarak Allah merkezlilik, olumsuz bir kişilik özelliği olarak değerlendirilen başkası merkezli dışsallık ve bilişsel üçlü arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadaki örneklem İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa'da üniversite öğrenimi 599 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre Allah merkezlilik ile başkası merkezli dışsallık arasında olumsuz yönlü anlamlı, Allah merkezlilik ile olumlu bilişsel üçlü arasında olumlu yönlü anlamlı, başkası merkezli dışsallık ile olumlu bilişsel üçlü arasında olumsuz yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Allah merkezlilik, başkası merkezli dışsallık ve olumlu bilişsel üçlü ile çeşitli demografik ve psiko-sosyal değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

1.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, son zamanlarda önemle üzerinde durulan bir kavramdır.

1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık; bireyin hastalıktan, depresyondan, değişikliklerden veya kötü durumlardan hızlıca iyileşme yeteneği; kendisini toparlayabilme, incindikten, gerildikten sonra eski haline rahatlıkla dönebilme; esneklik olarak tanımlanır (Ramirez, 2007). Psikolojik sağlamlık, çok zor koşullara rağmen bireyin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilmesine ve uyum sağlayabilmesine ilişkin yeteneğidir. Psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları yoksulluk, şiddet, hastalık ve çok sayıda stres içeren yaşam olayıyla, daha başarılı bir şekilde mücadele edebilmeleri mümkün olabilmektedir. Bu bireyler, aynı zamanda etkili problem çözme yeteneğine ve etkili kişiler arası iletişim becerilerine sahip olmaktadır. Benzeri olumsuz olayları yaşayarak başarısız olmuş bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirerek, karşılaştıkları problemlerin üstesinden daha kolay gelebilecekleri veya bu hadislerden en az zararla kurtulabilecekleri akademik çalışmalarla ortaya konulmuştur (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlığın bireyin sahip olduklarından öte sosyal faktörlerle etkileşimi ile ilgili olduğu söylenebilir. Psikolojik sağlamlığın temel belirleyicileri, bireysel özellikler (bilişsel özellikler, kişilik özellikleri gibi), aile ilişkileri (aile üyelerinin özellikleri, aile olanakları gibi) ve aile dışı toplumsal (akran, okul gibi) etkileşimleri şeklinde sıralanabilir. Bireyin yaşadığı sosyal çevre ve çevresel faktörlerle etkileşimi onun psikolojik sağlamlık düzeyini etkilemekte; kişinin kendisini diğer insanlarla karşılaştırması da doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik sağlamlığını etkilemektedir (Kaya ve Tıraş, 2021).

1.3.2. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlığın gelişmesinde, kişinin maruz kaldığı riskler ve bu risklerin olumsuz etkilerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması için kişinin koruyucu faktörlere sahip olması önem arz etmektedir. Bireyin risklere maruz kalması, kişinin psikolojik sağlamlık geliştirebilmesi için bir önkoşuldur. Risk; negatif bir sonuç alma olasılığını yükselten bir veya birden fazla faktörün veya etkinin varlığını temsil eder. Başka bir deyişle risk, bir problemin oluşması, devam etmesi veya daha kötüye gitme olasılığını yükselten herhangi bir olayın, durumun veya deneyimin oluşması manasına gelmektedir (Fraser, ve Jenson, 2008).

Yapılan akademik çalışmalarda, bazı ortak risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde durulmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda hem risk faktörleri hem de koruyucu faktörler üç başlık altında toplanarak incelenmektedir. Bu risk faktörleri; bireysel, ailesel ve çevresel faktörlerden oluşmaktadır (Gizir, 2007).

Tablo 1.2. Psikolojik Sağlamlığı İlgilendiren Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri	Ailesel risk faktörleri	Çevresel risk faktörleri
<ul style="list-style-type: none"> - Erken doğum, - Olumsuz yaşam olayları, - Kronik hastalıklar, - Alkol kullanımı, - İlaç kullanımı, - Geçimsiz bir mizaca veya utangaç bir kişiliğe sahip olma, - Etnik bir gruba mensup olma vb. 	<ul style="list-style-type: none"> - Çok çocuklu bir ailede yaşamak, - Evlat edinilme, - Ebeveynlerin hastalığı veya psikopatolojisi, - Ebeveynlerin boşanması, ölümü veya tek ebeveynle yaşamak, - Ailesel şiddete maruz kalma, - Ergenlik döneminde anne olmak vb. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sosyo-ekonomik güçlükler ve yoksulluk, - Yetersiz beslenme, - Olumsuz akran desteği, - Çocuk ihmali ve istismarı, - Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, - Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, - Evsizlik vb.

Kaynak: Öz F., Yılmaz E. B (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 2009(1).

Risk faktörleriyle ilişkili bireysel, ailesel ve çevresel özellikler olumluysa, çocuğun sağlıklı gelişmesine katkıda bulunmakta ve psikolojik sağlamlık düzeyini yükseltmektedir. Buna rağmen bu risk faktörleri çocuğu olumsuz etkilediği zaman, psikolojik sağlığı bozulmakta, psikolojik sağlamlık seviyesi düşmektedir.

1.3.3. Psikolojik Sağlamlıkta Koruma Faktörleri

Koruyucu faktörler, risklerin ve kötü koşulların olumsuz etkilerini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yarayan faktörlerdir (Ramirez, 2007). Psikolojik sağlamlık, bireyi çevresinin olumsuz etkilerinden koruyan bir karakter özelliği olmayıp, psikolojik sağlamlığı geliştiren gerçek unsur koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler; çevresel risk faktörlerinin etkisinin azaltmasını sağlayan tutumları ve becerileri içermektedir (Rutter, 2007). Koruyucu faktörler, risklerin veya zorlukların etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı uyumunu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları içermektedir (Masten ve Coatsworth, 1998.). Koruyucu faktörler aynı zamanda; bireysel özellikleri, çevresel faktörleri veya bu iki boyutun etkileşiminden kaynaklanan durumları içermektedir.

Psikolojik sağamlık aynı zamanda; aile, okul ve toplumdaki koruyucu faktörlerin tanımlanmasını esas alır. Bu koruyucu faktörler, psikolojik sağamlığı yüksek olan çocukların ve ergenlerin yetişmesini sağlayan kaynaklardır. Bireyin psikolojik sağamlığın gelişmesinde etkili olan çeşitli bireysel kişilik özellikleri ile birlikte, ailesel ve çevresel faktörler de bulunmaktadır (Benard, 1991).

Psikolojik olarak sağlam bireylerin kişilik özelliklerine bakıldığında; bu kişilerin aile üeleriyle pozitif ilişkiler kurabilen, ailelerine olan bağlılıkları güçlü, aktif problem çözme becerisine sahip, çevresine pozitif dışsallıklar sunan, yardımseverlik yapabilen, sorumluluk alabilen, hayata olumlu bakabilen, mizah duygusuna sahip, sosyal becerileri ve sosyal uyumları yüksek, empatik, yüksek benlik saygısına sahip, içsel denetimli iyi huylu, iyimser, azimli ve sebatkâr bir profil sergiledikleri ifade edilmektedir (Oktan vd., 2014).

Aile üelerinin sıcak, samimi, birbirine bağlı ve destekleyen bir ilişki sergilediği bir aile ortamı; ebeveynlerin iyi eğitimi olması aileyle ilgili koruyucu faktörler içerisindeki en önemli unsurlardır. Çocuk, annesi ve babası ile güçlü bağlar kurduğunda aile dinamiği daha fazla güçlendirilmiş olacaktır. Ailede üeleriyle yakın ve olumlu bir ilişkiye sahip olunmasıyla birlikte ailenin dışında ilgi gösteren ve destekleyen bir yetişkinin varlığı, risk altındaki çocuklar ve ergenler için koruyucu bir faktör olarak ifade edilmektedir. Aynı şekilde ailenin bakım sağlaması ve destek olması, yüksek ama gerçekçi beklentiler içinde olunmasını teşvik etmesi ve aile üelerinin çocuğu cesaretlendirmesi aile içerisindeki koruyucu faktörler olarak gündeme gelmektedir (Benard, 2004).

Çevresel koruma faktörleri, bireyin ailesinin dışındaki arkadaşı, öğretmeni akrabası gibi bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin, grubun içinde yer alma iyi okullarda okuma, olumlu toplumsal destek sağlanması, olumlu okul ilişkileri geliştirilmesi, olumlu arkadaşlık desteği, olumlu bir rol modelin bulunması, boş zaman etkinlikleri, hobi sahibi olma ve sportif faaliyetlere katılma gibi faktörleri içermektedir (Şahin vd., 2012).

Psikolojik sağamlıkta risk faktörlerine karşılık koruma faktörleri aşağıda Tablo 1.3.'de özetlenmiştir.

Tablo 1.3. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Bireysel faktörleri	koruma	Ailesel faktörleri	koruma	Çevresel faktörleri	koruma
<ul style="list-style-type: none">- Cinsiyet,- Yaş,- Sağlık durumu,- Zekâ durumu,- Akademik başarı,- Olumlu mizaç,- İç kontrol odağı,- Benlik saygısı,- Özyeterlik,- Kişisel farkındalık ve kendini kabul,- Özerklik,- Yaşama hedefine sahip olma,- Gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olma,- Etkili problem çözme becerisine sahip olma,- İyimserlik,- Umut,- Sosyal yetkinlik ve sosyal uyum,- Mizah duygusuna sahip olma.		<ul style="list-style-type: none">- Destekleyici ebeveynlere sahip olma,- Etkili ebeveynlik,- Aile yapısı ve kuralları,- Çocuğa yönelik gerçek ve yüksek beklentiler,- Ailenin sosyo-ekonomik yapısı,- Aile içi kaliteli iletişim.		<ul style="list-style-type: none">- Destekleyici yetişkinlerle olumlu ilişkiler,- Olumlu akran-arkadaş desteğine sahip olma,- Etkili toplumsal kaynaklar (gençlik merkezleri, okular vb).,- Kaliteli boş zaman etkinlikleri potansiyeli (basket sahaları, futbol sahaları vb).	

Kaynak: Gizir C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

1.3.4. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri

Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin bazı ortak kişisel özelliklere sahip oldukları söylenebilir. Bu özelliklerin bir kısmı bireye genleriyle doğuştan gelmekteyken bazıları da sonradan eğitimle veya öğrenmeyle kazanılmaktadır. Örneğin bazı insanlar doğuştan esnek ve kaygısız bir tutum içinde olup; sakin bir mizaca sahiptirler. Bazı insanlar mizaçları gereği sosyal etkileşimde rahatlar, arkadaş canlısıdır ve insanlarla kolay ve başarılı iletişim kurabilirler. Bireyler doğuştan gelmese de sonradan alacakları eğitim veya kendi öğrenmeleriyle mükemmel iletişim becerilerine sahip olabilir, sosyal çevre etkileşimleriyle empati ve sevecenlik özelliği geliştirebilir, espri anlayışına sahip olabilir, bağımsız hareket edebilir

yeteneği kazanabilir, sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durabilirler. Bu yeteneklerin ve yeterliliklerin sonradan kazanılması bireylerin bilinçli gayretlerini gerektirmekte olup, bu şekilde psikolojik sağlamlık düzeylerini yükseltebilirler (Benard, 1991).

Psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen çok sayıda kişilik özelliği bulunmaktadır. Öz-saygı, umut, iyimserlik, öğrenilmiş iyimserlik, yaşamsal doyum, olumlu duygusallık literatürde psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan bazı kişilik özellikleri olarak sayılmaktadır (Kararımak, 2006).

Bilhassa genetik bireysel faktörler psikolojik sağlamlıkla sıkı sıkıya birbirine bağlıdır. Psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek olan bireylerin genel özellikleri aşağıdaki şekilde sayılabilir (Masten ve Coastworth, 1998):

a) Sosyal yetkinliğe sahiptirler, sosyal becerileri yüksek ve sosyal uyum seviyeleri yüksektir. Diğer insanlarla ilişkilerinde olumlu tepkiler alabilme, sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurabilme becerisine sahiptirler.

b) İletişim ve problem çözme becerileri yüksektir.

c) Kişisel özerkliğe sahiptirler.

d) İnanç seviyeleri yüksektir.

e) İyi düzeyde zihinsel yeterliliğe sahiptirler.

f) Hayatın amacını kavramış ve gelecek duyguları ümitle doludur.

g) İyimserdirler ve kişisel ilişkilerinde uyumludurlar.

h) Planlama yeteneğine sahiptirler.

i) Yüksek benlik saygısına sahiptirler.

i) Empati kurabilirler.

j) Mizah duyguları gelişmiştir.

k) Deneyimleri yapıcı olarak algılama yeteneğine sahiptirler.

l) Destekleyici aile ilişkilerine sahiptirler.

m) Uyum sağlayıcı karakter niteliklerine sahiptirler.

1.3.5. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Literatür

Mak vd. (2011) araştırmalarında, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyetinin bilişsel üçlü ile arasında pozitif; depresyon ile negatif ilişkiye sahip olduğunu tespit edilmiştir. Araştırmada, olumlu bilişsel üçlünün psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti arasında aracı rolü olduğuna da dikkat çekilmiştir.

Gooding (2011) çalışmasında, psikolojik sağlamlığı yaşlı yetişkinlerde (>64 yaş) ve gençlerde (<26 yaş) kıyaslayarak araştırmaktı. Katılımcılara depresyon, umutsuzluk, genel sağlık ve dirençlilik anketleri uygulanmıştır. Esneklik ölçeği, sosyal destek, duygusal düzenleme ve problem çözüme olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşlı yetişkinler, özellikle duygusal düzenleme yeteneği ve problem çözüme açısından daha dirençliydi. Gençler, sosyal destekle ilgili olarak daha fazla dayanıklılığa sahiptiler. Genel sağlığın zayıf algılanması ve düşük enerji seviyeleri, yaştan bağımsız olarak düşük dayanıklılık seviyelerini öngörmüştür. Düşük umutsuzluk puanları ayrıca her iki grupta da daha fazla dayanıklılığı açıklamıştır. Daha yüksek düzeyde ruhsal hastalık ve fiziksel işlev bozukluğu yaşamak, özellikle yaşlı yetişkinlerde sosyal destek dayanıklılık ölçeği için yüksek dayanıklılık puanlarını yordamıştır. Depresyonun duygusal düzenlemeyle ilgili dirençlilik üzerindeki olumsuz etkileri, sadece genç erişkinlerde düşük umutsuzlukla karşılanmıştır.

Armstrong vd. (2011) çalışmalarında, çoklu olumsuz yaşam olaylarına karşı psikolojik dayanıklılığın tahmininde altı duygusal zekâ boyutunun göreceli önemini araştırmışlardır. Yaşam olayları ile sıkıntı arasındaki ilişkinin gücü, savunmasız, ortalama ve esnek profilleri yansıtan üç gizli katılımcı sınıfında belirgin bir şekilde farklılık göstermiştir. Diskriminant fonksiyon analizi, sınıf üyeliğinin dört duygusal zekâ boyutunun bir fonksiyonu olarak değiştiğini ve daha yüksek puanların dirençli sınıfa üyeliği öngördüğünü göstermiştir. 414 katılımcı arasında, Duygusal Öz-Farkındalık, Duygusal İfade, Duygusal Özdenetim ve özellikle Duygusal Öz-Yönetim, çok sayıda olumsuz yaşam olayının ardından psikolojik dayanıklılığın merkezinde yer almıştır.

Min vd. (2013) çalışmalarında kanser hastalarında psikolojik sağlamlık ve duygusal sıkıntı arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal sıkıntı arasındaki ilişkiler, tek değişkenli ve çok değişkenli lojistik regresyon

analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları hastaların psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile duygusal sıkıntı arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Metastatik kanser hastaları arasında dayanıklılığın duygusal sıkıntı için de önemli bir koruyucu faktör olduğu belirlenmiştir. Buna göre, esnekliği artırmaya yönelik psikososyal müdahaleler, kanserle ilişkili duygusal sıkıntının üstesinden gelmek için yararlı yaklaşımlar sağlayabilir.

Terte vd. (2014) çalışmasında 1998-1999 eğitim döneminde eğitimlerinin başlangıcında (1. periyod), 12 ay sonra (2. periyod) ve 2009'un sonunda (3. periyod) ankete katılan 176 polis memurundan oluşan bir örnekleme incelemiştir. Çalışmada çok boyutlu bir psikolojik sağlık modeli (çevre, düşünceler, duygular, davranışlar ve fiziksel aktiviteler dahil), üç zaman noktasında travma sonrası stres, psikolojik sıkıntı ve fiziksel sağlığın patojenik sonuçları açısından değerlendirilmiştir. Polis memurları güçlüklerle karşı karşıya kaldıklarında sosyal desteğin, uyumlu sağlık uygulamalarının, uyumlu başa çıkmanın ve iyimserliğin etkili olduğunu göstermek için üç parçalı bir psikolojik dayanıklılık modeli (çevre, fiziksel davranışlar ve bilişler) kullanılmıştır. Bu model, daha fazla değerlendirme gerektiren psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu doğasına ilişkin ilk anlayışları sağlamıştır.

Mehta vd. (2019) çalışmalarında psikolojik sağlık ile genel iyi oluş arasında olumlu bilişsel üçlünün aracı rolü olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığın genel iyi oluşu etkileyen yapı olarak olumlu bilişsel üçlüye işaret ettiğini göstermektedir.

Arslan (2015) çalışmasında ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı açıklamadaki rolünü incelemiştir. Isparta ortaokullarda 8, 9, 10, 11 ve 12. sınıfta okuyan 476 öğrenciye ölçek uygulaması yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlık ile öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı pozitif yönlü ve anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

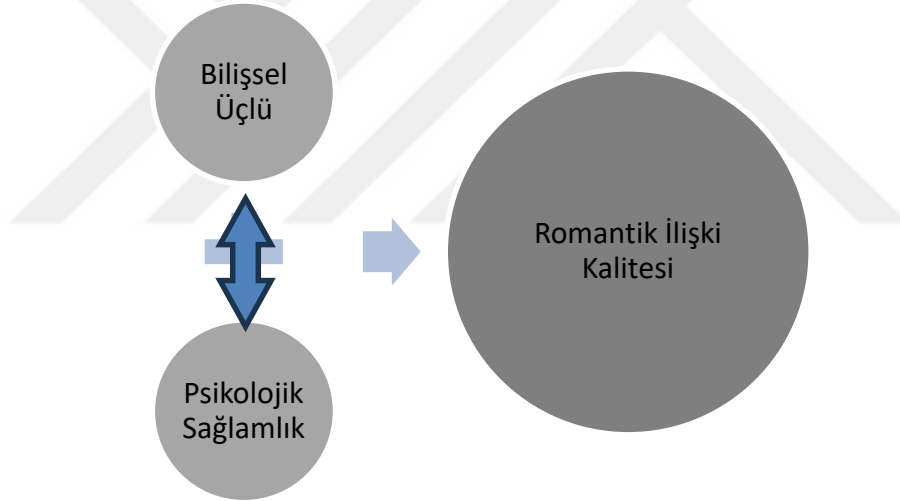
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, yetişkin bireylerde romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen ilişki modelinde bir araştırmadır. İlişki araştırmaları iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalardır (Karasar, 2006).

Şekil 2.1.'de görüldüğü üzere araştırma kapsamındaki modelde bilişsel üçlü ile psikolojik sağlamlık değişkenlerinin algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkisi araştırılmaktadır.

Şekil 2.1: Araştırmanın Modeli



2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni hazırda örnekleme oluşan 18 yaş üzeri tüm bireyleri kapsamakla birlikte örneklem Google forumda araştırma ölçeklerini gönüllü olarak katılan 204 kişi oluşturmaktadır. Anket ölçeği Google forumda 12.11.2022-12.01.2023 tarihleri arasında uygulanmıştır. 18 yaşından büyük, çalışmaya katılma tarihinde romantik bir ilişki içinde olan, çalışmaya dâhil edilme kriterlerine sahip, bir ilde olması şartı olmadan, çalışmadan dışlanma kriterlerini taşımayan, çalışmadaki konu hakkında bilgilendirildikten sonra çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve bilgilendirilmiş gönüllü olur formunu onaylayan bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışma için veriler, Google formlar yardımı ile çeşitli sosyal medya platformları üzerinden ulaşılabilen 18 yaş üstü yetişkin bireylerden toplanmıştır. Araştırmacı tarafından bu çalışmaya özel olarak hazırlanmış ve katılımcının yaşı, cinsiyeti, medeni durumu, çalışma durumu, eğitim durumu gibi demografik özellikleri ve romantik ilişki durumu bilgilerini içeren Veri Toplama Formu katılımcı tarafından doldurulmuştur. Katılımcıdan Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Bilişsel Üçlü Ölçeği (BÜÖ)'nin doldurması istenmiştir. Veriler Google Form üzerinden toplanmıştır. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan ve Türkçe'ye uyarlama çalışmaları da yapılmış olan ölçekler tanıtılmıştır.

Araştırmada kullanılan ilk ölçek, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'dir. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği; (ARİKÖ) adı ile Fletcher vd. (2000) tarafından literatüre sunulan bu ölçek, algılanan romantik ilişki kalitesinin tek boyut içermediğini; tutku, güven, yakınlık, doyum, aşk ve adanmışlık alt boyutlarında barındırdığını irdelerek oluşturulmuş bir ölçektir. Ayrıca Fletcher vd. (2000), Algılanan İlişki Kalitesi Yapıları Envanteri'nin bütünü kullanmak yerine bu envantere yer alan Doyum, Adanmışlık, Yakınlık, Güven, Tutku ve Aşk alt boyutlarında bu boyutları en iyi temsil eden 1, 4, 7, 10, 13 ve 16 nolu maddelerin kullanımını önermişlerdir.

Fletcher vd. (2000) tarafından hazırlanan Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ) Sağkal ve Özdemir (2018) Türkçe 'ye uyarlanması çalışması sonucunda geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş olan ölçek kullanılmıştır. ARİKÖ, 6 maddeden oluşan ve 7'li likert derecelendirmesi ((1 = Hiç; 7 = Çok) ile puanlanan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte ters madde yer almamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, algılanan genel romantik ilişki kalitesinin yüksekliğini göstermektedir. Çalışmanın sonuçları ARİKÖ'nün ölçüt-bağıntılı geçerliğe sahip olduğunu göstermektedir. Güvenirlik çalışmasında, ARİKÖ'nün Cronbach alfa katsayısı .86, yapı güvenirliliği .87 ve test-tekrar test güvenirliliği .81 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın bulguları, ARİKÖ'nün genel romantik ilişki kalitesinin ölçülmesinde araştırmacılar tarafından kullanılabilir kısa, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar üzerinden elde edilen

toplam puanlar 6 ile 42 arasında değişmektedir. ARİKÖ'den elde edilen puanların artması, algılanan genel romantik ilişki kalitesinin arttığını göstermektedir (Sağkal ve Özdemir, 2018, s.26). ARİKÖ, Ek-1'de sunulmuştur.

Çalışmada kullanılan ikinci ölçek Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)'dir. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde, 6 maddeden oluşan öz bildirim (kişinin kendi hakkındaki sorulara kendisinin cevap verdiği) tarzda bir ölçme aracıdır. Ölçek içerisindeki tersten işaretlenen maddelerde (2, 4, 6) teste uygun biçimde çevrildikten sonra, toplam puanın yüksekliği, psikolojik sağlamlığın yüksekliğini göstermektedir (Smith vd., 2008, s.196). Doğan (2015) çalışmasında KPSÖ'nün Türkçeye uyarlanması çalışmasını yapmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemleri ile analiz edilmiştir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinin sonucunda, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KPSÖ'ye ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015, s.95). KPSÖ'nün psikolojik sağlamlığı ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna kanaat getirilmiştir. KPSÖ Ek-1'de sunulmuştur.

Çalışmada kullanılan üçüncü ölçek, Bilişsel Üçlü Envanteri'dir. Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE); Beckham vd. (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek olumlu ve olumsuz bilişsel unsurları birlikte ölçecek şekilde tasarlanmıştır. Ölçek, benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı ile alakalı bilişsel durumları ölçmektedir. Ölçeğin içindeki dört madde olumlu benlik algısını, altı madde ise olumsuz benlik algısını ölçmektedir. Beşer madde ile olumlu dünya algısı ve olumsuz dünya algısını ölçülmektedir. Beşer madde ile olumlu gelecek algısını ve olumsuz gelecek algısını ölçmektedir. Otuz altı maddeden kalan altı madde dolgu maddesi olarak tasarlanmış olup puanlamaya dahil edilmemektedir. (1, 2, 4, 7, 14, 22). Yedili likert tipindedir. Test puanlanırken olumlu maddelerin puanları ters işaretlenmektedir ve ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği olumsuz bilişsel üçlüyü belirtmektedir (Beckham vd.,1986).

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında alt ölçeklerin (benlik, gelecek ve dünya algısı) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla 0,85, 0,72 ve 0,87 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeğin katsayısı ise 0,91 olarak bulunmuştur (Erarslan, vd., 2019).

Beckham vd. (1986) tarafından bilişsel üçlünün tüm yönlerini sistematik bir şekilde değerlendirme ihtiyacını karşılamak için geliştirilen Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçeye uyarlama çalışması Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından yapılmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri bireylerin hem olumlu hem de olumsuz bilişlerini ölçen maddelerden oluşmaktadır. Envanterde benlik algısı faktörü 6, 9, 11, 15, 16, 19, 26, 28, 32, 36. maddeler (Birçok şeyi iyi yapabilirim.), dünya algısı faktörü 5, 10, 13, 17, 21, 25, 29, 31, 33, 35. maddeler (Dünya çok düşmanca bir yer.) ve gelecek algısı faktörü 3, 8, 12, 18, 20, 23, 24, 27, 30, 34. maddeler (Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.) ile temsil edilmektedir.

7'li Likert tipinde hazırlanmış olan formda her madde için seçenekler arasından (1 Hiç Katılmıyorum, 2 Çoğunlukla Katılmıyorum, 3 Biraz Katılmıyorum, 4 Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 5 Biraz Katılıyorum, 6 Çoğunlukla Katılıyorum, 7 Tamamen Katılıyorum) bir tanesi işaretlenmektedir. Maddeler puanlanırken olumlu maddelerin tamamı (3, 6, 8, 9, 11, 12, 17, 20, 24, 25, 28, 31, 33, 36 numaralı maddeler) ters kodlanmakta ve ölçekten alınan düşük puanlar olumlu bilişsel üçlüyü, yüksek puanlar ise olumsuz bilişsel üçlüyü yansıtmaktadır. Söz konusu çalışmada ölçek ve ölçeğin alt ölçümlerinin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu gösterilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında (Erarslan ve Işıklı, 2019) tüm ölçek Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı toplam ölçek için $\alpha = .91$, benlik algısı için $\alpha = .85$, dünya algısı için $\alpha = .72$, gelecek algısı için $\alpha = .87$ olarak tespit edilmiştir. Bilişsel Üçlü Envanteri Ek-1'de sunulmuştur.

2.4. Verilerin Çözümlemesi

Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra, elde edilen veriler istatistiksel analiz programına aktarılmış olup tüm analizler IBM SPSS 25.0 programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım hipotezine uyması durumunda parametrik test yöntemleri tercih edilmiş grup ortalama puanlarının farklılaşması durumunda iki grup karşılaştırmalarında “Bağımsız Örneklem t Testi” kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizleri yardımıyla analiz edilmiştir. Çalışma kapsamında ulaşılan sonuçlarda istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ seviyesinde değerlendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3.1. Demografik Bilgilere Ait Frekanslar

Yaş	Frekans	Yüzde	Cinsiyet	Frekans	Yüzde
18-25	106	52,0	Kadın	163	79,9
26-35	79	38,7	Erkek	41	20,1
36-45	14	6,9	Toplam	204	100,0
46-55	5	2,5			
Toplam	204	100,0			
Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde	Çalışma Durumu	Frekans	Yüzde
Lise	10	4,9	Çalışıyor	116	56,9
Üniversite	154	75,5	Çalışmıyor	88	43,1
YL/Doktora	40	19,6	Toplam	204	100,0
Toplam	204	100,0			
Medeni Durum			Romantik İlişki Süresi		
Evli	59	28,9	3-6 ay	31	15,2
Bekar	141	69,1	6-12 ay	18	8,8
Boşanmış	4	2,0	1 Yıl ve Üzeri	155	76,0
Toplam	204	100,0	Toplam	204	100,0

Tablo 3.1.'de yer alan katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığında katılımcıların %52'si 18-25 yaş aralığında, % 38,7'si 26-35 yaş aralığında, % 6,9'u 36-45 yaş aralığında ve %2,5'i 46-55 yaş aralığında yer almaktadır. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun gençlerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların %79,9'u kadınlardan %20,1'i ise erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%75,5) üniversite mezunu olup, %19,6'sı yüksek lisans-doktora seviyesinde, % 4,9'u ise lise düzeyinde eğitim seviyesindedir. Katılımcıların %56,9'u işte çalışmakta olup; %43,1'i herhangi bir işte çalışmamaktadır. Katılımcıların %69'u bekar, %28,9'u evli ve %2'si boşanmıştır. Katılımcıların katılım sağladıkları sırada %15,2'si 3-6 ay aralığında romantik ilişki içinde olduklarını, %8,8'i 6-12 aydır romantik ilişki içinde olduklarını ve %76'sı 1 yıl ve üzeri romantik ilişki içinde olduklarını beyan etmişlerdir.

3.2. Demografik Veriler ile Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Tablo 3.2. Demografik Verilerin Değişkenlere Göre t Testi Sonuçları

		F	Sig.	t
Yaş (35 yaş altı - 35 yaş üstü)	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	1,818	,179	1,189
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	,750	,387	-1,193
	Bilişsel Üçlü	,011	,915	-,178
Cinsiyet	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	5,410	,021	-,926
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	0,488	0,00*	-4,916
	Bilişsel Üçlü	,062	,804	-,130
Eğitim Durumu (Üniversite altı - Üniversite üstü)	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	,479	,490	,533
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	,496	,482	,431
	Bilişsel Üçlü	1,231	,268	,139
Çalışma Durumu	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	,002	,964	,089
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	,141	,008*	2,680
	Bilişsel Üçlü	,706	,402	-1,264
Medeni Durumu (Evlü - Bekar)	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	,754	,386	1,812
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	3,234	,074	,619
	Bilişsel Üçlü	4,007	,047	-1,395
Romantik İlişki Süresi (1 Yılden Kısa – 1 Yılden Uzun)	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	4,150	,043	-2,492
	Kısa Psikolojik Sağlamlık	,012	,915	,146
	Bilişsel Üçlü	,027	,869	,298

Gerçekleştirilen t testi sonuçlarına göre (Tablo 3.2.) yaş demografik verileri 35 yaş altı ve 35 yaş üstü katılımcılara göre algılanan romantik ilişkisi kalitesi, kısa psikolojik sağlamlık ve bilişsel üçlü puanlarının istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi cinsiyete göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde (sig. .05 > sig. .021) farklılaşmaktadır. Buna göre erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi (ortalama: 6,27) kadınların algılanan romantik ilişki kalitesinden (ortalama: 6,16) daha yüksektir. Kısa psikolojik sağlamlık cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre erkeklerin kısa sağlamlık puanları (ortalama: 4,73) kadınlara (ortalama: 3,97) göre daha yüksektir. Kadınlarla erkeklerin bilişsel üçlü puanları cinsiyetlerine göre istatistik olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, Kısa Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Üçlü puanlarının katılımcıların eğitim durumlarına göre (üniversite altı eğitim ve üniversite ve üstü eğitim) istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır.

Katılımcıların algılanan romantik ilişki kaliteleri çalışma durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Katılımcıların kısa psikolojik sağlık puanları çalışma durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre çalışanların kısa psikolojik sağlık puanları (ortalama: 4,27) çalışmayanlara göre (ortalama: 3,92) daha yüksektir. Katılımcıların bilişsel üçlü puanlarının çalışma durumuna göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve Kısa Psikolojik Sağlık puanları medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Diğer taraftan katılımcıların bilişsel üçlü puanları medeni durumlarına göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre bekar olanların bilişsel üçlü puanları (ortalama: 2,60) evli olanların puanlarına (ortalama: 2,43) göre daha yüksektir.

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi, romantik ilişki süresine göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre 1 yıldan uzun süredir romantik ilişki yaşayan katılımcıların romantik ilişki kalitesi puanları (ortalama: 6,25) 1 yıldan daha kısa süredir romantik ilişki yaşayan katılımcıların puanlarından (Ortalama: 5,98) daha yüksektir. Katılımcıların kısa psikolojik sağlık puanları ve bilişsel üçlü puanlarının yaşadıkları romantik ilişkinin süresine göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

3.3. Hipotezlere İlişkin Bulgular

Tablo 3.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanteri Korelasyon Analizi Sonuçları

		Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	Kısa Psikolojik Sağlamlık	Bilişsel Üçlü
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi	Pearson Korelasyonu	1	,039	-,236**
	Sig. (2-tailed)		,577	,001
Kısa Psikolojik Sağlamlık	Pearson Korelasyonu	,039	1	-,439**
	Sig. (2-tailed)	,577		,000
Bilişsel Üçlü	Pearson Korelasyonu	-,236**	-,439**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	,000	

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-kuyruklu).

Tablo 3.3.'de yer alan korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile bilişsel üçlü envanteri olumsuz puanları arasında istatistiki olarak anlamlı (sig. 0,001) negatif bir ilişkinin mevcut olduğu görülmektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam puanları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. İstatistiki olarak anlamlı olmayan bu ilişkinin seviyesi de çok düşüktür.

Katılımcıların Bilişsel Üçlü Envanterinden aldıkları olumsuz bilişsel üçlü puanları ile Algılanan Romantik İlişki kalitesi arasında istatistiki olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre olumsuz bilişsel üçlü puanı yükseldikçe algılanan romantik ilişkinin kalitesi de azalmaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın bulgularına göre algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Psikolojik sağlamlığın gelişmesinde, kişinin maruz kaldığı riskler ve bu risklerin olumsuz etkilerinin azaltılması veya ortadan kaldırılması için kişinin koruyucu faktörlere sahip olması önem arz etmektedir. Romantik bir ilişki sırasında yaşanabilecek riskler eşlerin birbirlerini anlamamaları, davranışlarına farklı anlamlar yüklemeleri, kıskançlıklar yaşanması, tartışmaları, çatışmaları, birbirlerini değiştirmeye çalışmaları, ayrılık kararı verilmesi, ayrılık kararı verilmeden soğukluk yaşanması gibi durumlardır. Bireylerin bu tür risklerin gerçekleşmesi durumunda romantik ilişkilerini rasyonel bir şekilde yönetebilmeleri psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişmiş olmasına bağlıdır.

Romantik ilişkinin varlığının bireylerin pozitif duygular hissetmesinde ve yaşamasında, öz güveninin yükselmesinde ve sosyal çevre desteğinin yükselmesinde etkili olduğu bilinmektedir. Bu oluşumlar kişinin psikolojik sağlamlığına pozitif yönde etki etmektedir (Grover ve Nangle, 2007). Bayhan ve Işıtan (2010) romantik ilişkinin varlığının bireydeki benlik gelişimine, rol kavramının sağlamlaşmasına ve ikili ilişkilerdeki başarılı etkileşimlerin gerçekleşerek sosyal çevrenin çeşitlenmesine imkan sağladığını ifade etmektedir. Romantik ilişkinin varlığı bu yönleri ile kişinin psikolojik sağlamlığının yüksek olmasında önemli bir şekilde rol oynamaktadır. Literatürde, yüksek düzeyde romantik ilişki kalitesinin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Demir, 2008).

Bilinçli farkındalığın olumsuz duyguları deneyimlemeye açıklığı ve kabulü artırmasından yola çıkan Kappen vd. (2018), romantik ilişkilerinde olumsuz duyguları deneyimlemeye daha az toleranslı olan bireylerin, partnerine karşı daha az kabul edici olup, partnerinde kusurlu gördüğü yönleri değiştirmeye daha fazla eğilimli olabileceklerini, bunun da ilişkide çatışmalar ve daha fazla stresle ilişkili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Ayrıca ilişkide yaşanan çatışmalar sırasında, yüksek düzeyde sürekli bilinçli farkındalığa sahip olan bireylerin daha yapıcı iletişim davranışları sergiledikleri ve tartışmalar sonrası partnerine karşı öfke ve düşmanlık duygularının daha az olduğu tespit edilmiştir (Barnes vd., 2007).

Romantik ilişkilerin yüksek kalitesi, partnerlerin yakınlık, ilgi ve duygusal doyumunu belirtirken, buna karşılık romantik ilişkilerin düşük kalitesi ilişkilerde kırgınlık, gerginlik, açıkça ve yüksek düzeyde çatışma veya kontrol davranışları yaşamayı ifade etmektedir (Galliher vd., 1998).

Romantik ilişkilerin yüksek kalitesi, sağlıklı bir şekilde işleyen bir iletişim sürecine karşılık gelmektedir ve bu tür romantik ilişkilerde yüksek seviyede aşk, güven, tutku, doyum, bağlılık ve yakınlık söz konusu olmaktadır. Diğer taraftan, yüksek romantik ilişki kalitesine sahip bireyler, düşük romantik ilişki kalitesine sahip olan bireylere göre hem kendilerine hem de partnerlerine yönelik daha fazla olumlu algılara sahip olmaktadır (Morry vd., 2014).

Araştırmanın bulgularına göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile bilişsel üçlü envanteri olumsuz puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif bir ilişki mevcuttur. Olumsuz bilişsel üçlü puanı arttıkça algılanan romantik ilişki kalitesi düşmektedir. Literatürde bu çalışmadaki sonuçları destekleyen bulgular mevcut olup bunlardan bazıları şöyledir: Olumsuz bilişsel üçlü özelliklerinden yüksek puan alan kişiler, sınırlı yürütme kontrolüne sahiptir, gülünç (oyun oynayan) bir aşk tarzına sahiptir, kısa vadeli bir çiftleşme stratejisi izler ve vicdanlılıkları düşüktür (Jonason ve Tost, 2010). Önceki araştırmalar, bu bağıntılardan bazılarının zayıf ilişki kalitesiyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Örneğin, gülünç bir aşk tarzı, daha olumsuz ilişki sürdürme davranışları (örneğin, casusluk) ve azalan memnuniyet ve bağlılık ile ilgilidir (Goodboy ve Myers, 2010). Buna ek olarak, flört ve evlilik ilişkilerinde hem erkekler hem de kadınlar hem kendilerinin hem de partnerlerinin vicdanlı olmaması durumunda daha az ilişki kalitesi bildirmektedirler (Decuyper, vd., 2012).

Olumsuz bilişsel üçlü özelliklerinin ilişki kalitesi, doyumunu ve bağlılığı üzerindeki potansiyel olumsuz sonuçlarının potansiyel olumlu olanlardan daha ağır bastığına inanılmakta ve her bir olumsuz bilişsel üçlü özelliği ile hem ilişki kalitesi hem de doyumunu arasında olumsuz ilişkileri tahmin edilmektedir (Decuyper, vd., 2012).

Eşici ve Özbay (2020: 278) çalışmalarında bireylerin romantik ilişki kalitesinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri ile arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemalarından zedelenmiş otonominin aracılık etmesi bilişsel acıdan bireyin değerlendirilmesi ile ilişkili olabileceğini tespit etmişlerdir. Başka bir ifadeyle bireyin bilişsel yapılarında meydana gelen değişmelerin ya da olumsuz özelliklerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma durumlarıyla ilişkili olabileceği ve bu değişim ya da olumsuz niteliklerin ise bireylerin romantik ilişki kalitesini negatif yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgumuza göre psikolojik sağlık ile olumsuz bilişsel üçlü arasında istatistiki olarak anlamlı negatif bir ilişki mevcuttur. Buna göre olumsuz bilişsel üçlü puanı arttıkça psikolojik sağlık düzeyi azalmaktadır. Literatürde bu çalışmadaki bulguları destekleyen çalışmalar şöyledir: Mak vd. (2011) çalışmalarında psikolojik sağlamlığın pozitif bilişsel düşüncelerin gelişmesinde katkı sağlayarak bireyin iyi oluşuna katkıda bulunduğunu ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlık seviyeleri yüksek olan bireyler bu sayede pozitif duygular geliştirebilmektedir. Bireyin bilişsel dünyasında yaşadığı bu değişimler duygusal çıktılarda da kendini göstermekte ve duygu düzenleme hususunda pozitif etkilerde bulunmaktadır. Collins (2007) psikolojik sağlamlığın pozitif ve optimistik duyguların geliştirilmesinde, duyguların kontrol edilmesinde ve düzenlenmesine pozitif yönde bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir.

Şemalar, bilişsel hatalar, bilişsel üçlü ve otomatik düşünme, depresyon gelişiminde önemli faktörlerdir. Kendiliğe ve çevreyle etkileşimine yönelik katı ve mutlak görüşleri içeren depresyon yaratan şemalar, depresyona giden yolda bilişsel hatalara ve ardından hoş olmayan, gerçekçi olmayan ve aşırı derecede çarpıtılmış zihinsel algılara yol açar. Bilişsel üçlü veya kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz görme eğilimi, depresyona zemin hazırlayan bir faktördür. Faraji vd (2022) çalışmalarının bulgularına göre, bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, depresif belirtileri azaltarak ve kaliteli benlik, dünya ve gelecek algılarını toplayarak yaşam doyumunu artırmaktadır. Sonuç olarak, psikolojik sağlık yaşam doyumunu artırırken, olumlu bilişler depresyon puanlarının düşürülmesinde anahtar role sahiptir. Depresyon ortalama puanları ile hem olumlu hem de anlamlı olan bilişsel üçlü puanları arasında bir bağlantı tespit edilmiştir (kendine, dünyaya ve geleceğe ilişkin olumlu

algı). Bilişsel üçlü ve işlevsel olmayan fikirlerin negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgulara göre, olumsuz bilişler ve şemalar yılmazlık ve ruh sağlığı üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir, ancak koruyucu bir faktörün varlığında kişinin psikolojik sağlamlığı iyileşerek psikopatoloji geliştirme şansını azaltabilir. Ayrıca, olumlu algının psikolojik sağlamlıkla olumlu yönde ilişkili olduğu ve ruh sağlığına katkı sağladığı bulunmuştur.

Olumsuz otomatik düşünceler, psikolojik dayanıklılığın azalmasıyla ilişkilidir. Örneğin, İşlevsel Olmayan Tutum Ölçeğinde (Weissman ve Beck, 1978) daha yüksek puanların, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, benlik saygısı, anlam duygusu ve canlılık gibi dayanıklılık nitelikleriyle ters orantılı olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, Hogendoorn vd. (2010), olumsuz otomatik düşüncelerin, çocukların ve ergenlerin ebeveynleri tarafından bildirildiği üzere psikolojik uyum (duygusal semptomlar, davranış sorunları, hiperaktivite dikkat sorunları, akran sorunları ve prososyal davranış tarafından tanımlanan) gibi dayanıklılıkla ilgili yapılarla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, dayanıklılık ölçümleri karamsarlık, kendini suçlama ve inkâr gibi olumsuz bilişsel yapılarla negatif olarak ilişkilidir (Smith vd., 2008).

Çalışmanın sonuçlarına göre algılanan romantik ilişki kalitesi ile katılımcıların gelir düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Literatürde benzer şekilde, Kılıç (2021) romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine yaptığı çalışmasında, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven ve içsel ilişki kontrolü puan ortalamalarının ekonomik gelir düzeyi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Kadınların ve erkeklerin romantik ilişkiye yaklaşımlarının nasıl olduğunun romantik ilişki araştırmalarında önemli bir yere sahip olduğu muhakkaktır. Romantik ilişkilerden beklentilerin cinsiyete göre nasıl olduğu ve ilişkinin kalitesinin cinsiyet açısından fark oluşturup oluşturmadığı en başta gelen araştırma soruları arasındadır. Bununla beraber cinsiyete yönelik farklılıkların dile getirilmesinin abartılı ve yanlış anlaşılmaya sebep olabileceği de ifade edilmektedir. Öte yandan romantik ilişki kalitesiyle ilgili cinsiyet farklılıklarına yönelik çeşitli bulgular da göze çarpmaktadır.

Romantik ikilinin bileşenleri, ilişkide kalite ve mutluluk üretimi açısından aralarında farklılıklar arz eder. Kadın ve erkeklerin davranışsal farklılıkları sadece

sosyal ve kültürel kökenlerle açıklanamaz. Ayrıca biyolojik farklılıkların bir ürünüdürler (Hatfield ve Rapson, 2002).

Romantik ilişkilerin daha sosyal ve kültürel boyutuyla ilgili olarak yapılan araştırmalar, fenomene bağlı biyolojik cinsel boyutların ötesine geçerek insanların aşk deneyimini farklı yaşadıklarını göstermektedir (Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Genel olarak, kadınlar aşkı duygusal bağlılık ve güvenlik bileşenleriyle ilişkilendirirken, erkekler de aşkı cinsel bağlılık öğeleri ve "ilişkiden alınan zevk" ile ilişkilendirirler (Buss, 2000).

Tarihsel perspektifte romantik ilişkiye ilişkin yapılan ilk araştırmalarda partnerlerin birbirleriyle uyum ve dengelerinden yola çıkarak cinsiyete yönelik farklılıkların olabileceğinin vurgulandığı görülmektedir. Kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerden beklentilerinin farklı olduğuna dair araştırma sonuçları da yer almaktadır. Erkekler romantik ilişkilerinde baskın olmayı; kadınlar ise arkadaşça bir ilişkiyi tercih etmektedirler. Buna göre erkeklerin romantik ilişkisinden doyum alabilmeleri için ilişkilerinde cinsel doyum, partnerinin sadık olduğunu bilmek ve partneri tarafından anlaşılma önemliken, kadınlar için ise partnerleri tarafından destek görmek, ilişkileri hakkında iletişimde olmak, duygusal bağlılık ve sadakat unsurları ön plana çıkmaktadır (Saticı ve Deniz, 2018).

İlişkileri başlatma, sürdürme ve sonlandırma davranışları açısından kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar görülmektedir. Erkeklerin, kadınlara nazaran romantik ilişkiyi daha kolay başlatabildikleri, aynı zamanda erkeklerin, davranışsal yakınlık, duygusal ve bilişsel yakınlık ve romantik sözelleştirme hususlarında kadınlara göre daha rahat oldukları gözlenmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Romantik ilişkilerde cinsiyet farklılıkları konusundaki tartışmalarda ve araştırmalarda, Burleson (2005) duyguların açılması, teşekkür edilmesi ve partnerle samimiyet gibi her iki cinsiyetin tanımladığı temalar açısından çok güçlü benzerlikler olduğunu ileri sürmektedir. (Griffiths ve Burleson, 1995).

Çeşitli kültürlerde yapılan araştırmalar, erkeklerin romantik etkileşimlerinde baskın, dışa dönük ve maceracı bir tarza sahip olma eğilimindeyken, kadınların daha rasyonel, arkadaş canlısı ve refakatçi, yoğun ve kontrolsüz profiller sergilemeleri erkeklere göre daha fazladır (Sprecher ve Toro-Morn, 2002). Erkekler daha az dışavurumcu ve duygusal olarak algılanırken, kadınlar daha hassas, duygusal ve

duygulara kolayca duyarlı olarak görülebilmektedir. Erkekler için aşk bileşenleri daha çok tutku içerirken, kadınlar için arkadaşlık ve yakınlık vurgulanır, ancak bunlar ilişkide kurulan bağlılığın sonucudur (Kim ve Hatfield, 2004).

35 yaş üstü bireylerin romantik ilişki kalitesinin yüksekliği bu yaşlardaki bireylerin bu yaşa gelene kadar çok sayıda romantik ilişki yaşadıkları, romantik eşlerinde aradıkları nitelikleri netleştirdikleri ve ilişkilerinden beklentilerinde tutarlı oldukları ve kısaca romantik ilişki konusunda tecrübeli oldukları ile izah edilebilir.

Diğer taraftan 35 yaş altı katılımcıların romantik ilişki kalitesinin yüksekliği ise aşağıdaki şekilde açıklanabilir. Beliren yetişkinliği kapsayan bu yaş aralığındaki katılımcılardan büyük çoğunluğunun evliliği yaşamlarının önemli bir hedefi olarak algıladıkları ve o mevcut ilişki içinde oldukları romantik eşleri ile bir gün evlenmeyi hayal ettikleri ifade edilmektedir (Whitehead ve Popenoe, 2001) Bu bulgular, evliliğin beliren yetişkinlerin büyük çoğunluğu için nihai amaç olduğunu, çünkü hem evlenmeyi planladıklarını hem de evlenmeyi beklediklerini göstermektedir Cohen vd. (2003), 17-27 yaş arasındaki katılımcılarla gerçekleştirdikleri bir çalışmada, bu yaşlarda gözlemlenen romantik istikrarsızlıklara rağmen, sonunda gençlerin uzun soluklu bir birlikteliğe bağlılık göstermeye başladıklarını ortaya koymuşlardır. Ancak bu yaşlardaki romantik ilişkiler aynı zamanda ilişkinin geleceğinin test edilmesini de kapsamaktadır (Stanley vd. 2011).

Son zamanlarda yapılan gelişim psikolojisi alanındaki çalışmalar, ergenlik döneminden sonra gelen ve “beliren yetişkinlik” adı verilen bir gelişim dönemine vurgu yapmaktadır. Beliren yetişkinlik; 18 yaş civarlarında başlayan ve 25 veya sona erme zamanının değişkenliği nedeniyle 29 yaşlarına kadar devam edebilen, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi, ergenlikten ve yetişkinlikten farklı niteliklere sahip ve kendine özgü nitelikler taşıyan bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik dönemi, bireyin yaşamına yön veren çeşitli değişikliklere ve denemelere sahiptir. Her gelişim döneminde olduğu gibi beliren yetişkinlik döneminde de bireylerin karşı karşıya oldukları gelişimsel görevler bulunmaktadır. Yaşamları boyunca bireylerin yaşına uygun olarak yaşamda ne kadar iyi performans gösterdiğini belirten birtakım kriterler bulunmaktadır ve bunlar gelişimsel görevler olarak nitelendirilmektedir (McCormick, Kuo ve Masten, 2011). İşte romantik ilişki de daha çok beliren

yetişkinlik dönemi görevlerinden bir tanesi olarak karşımıza gelmektedir. Bir yaşam dönemine ait gelişimsel görevlerin başarılı bir şekilde tamamlanması bireyin yaşam seyri ve gelişimi için önem taşımaktadır. Nitekim gelişimsel görevler hakkındaki alanyazın, bir döneme ait gelişim görevlerindeki başarı veya başarısızlığın gelecekteki başarı veya başarısızlığı öngörmekte olduğuna işaret etmektedir (McCormick vd., 2011).

Duygusal ilişkilerin geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde gelişimin önemli bir bileşenidir (Bahadır, 2006). Gençler, romantik ilişkiler aracılığıyla üç temel gelişim ihtiyacını yerine getirebilmektedirler: a) biricik bir kimlik oluşturmak, b) ilişki becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle yakınlık kurmak c) cinsel istek ve dürtülerle sağlıklı bir şekilde baş etmek (Feldman ve Gowen, 1998: 691).

Fincham ve Cui'ye (2011) göre beliren yetişkinlik çağının önemli gelişim görevlerinden bir tanesi romantik ilişkiye başlama ve sürdürmedir. Anne çocuk ilişkileri, arkadaşlıklar, romantik ilişkiler gibi var olan önemli ve sürekli yakın ilişkiler bebeklik çağından itibaren gelişmeye başlar ve bireyin hayatı boyunca devam eder (Collins ve van Dulmen, 2006). Sağlıklı bir romantik ilişkiyi başarıyla kurabilen ve sürdürebilen beliren yetişkinler, gelişimsel bir görevi başarmakla birlikte daha sonraki dönemler için uyum sağlama becerisini de kazanmış olmaktadır (Furman ve Collibee, 2014).

Beliren yetişkinlik döneminin ortasında bulunan bireylerin romantik ilişki kalitesine verdikleri anlamın, beliren yetişkinliğin sonlarında ya da yetişkinlik dönemindeki kadar büyük olmayabileceği varsayılsa da romantik ilişki içerisindeki beliren yetişkin bireylerin romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğu gözlenmektedir (Demir, 2010).

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada romantik ilişkisi olan kişilerin psikolojik sağlık düzeyleri ve bilişsel üçlü seviyeleri algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinden değerlendirilmiş; değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisi ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

Romantik ilişki, her iki kişinin de gönüllü olarak katıldığı ve karşılıklı olarak kabul ettiği yakın bir ilişki türüdür. Romantik ilişki, flört, birlikte yaşama, evlilik ve uzun süreli birliktelikler gibi yakın ilişkileri kapsamaktadır. Romantik ilişki için yapılan tanımlara bakıldığında bu tanımlardaki ortak noktaların birlikte yakınlık, özgür irade, katılma ve karşılıklı bağlılık gibi nitelikleri içerdiği görünmektedir. Romantik ilişkiler bebeklik döneminde anneye maternal bağlanma ile başlamakta, ergenlik dönemiyle beraber görünür olmaya başlamaktadır. Romantik ilişkiler esasen birey tarafından yetişkinliğe geçiş sürecinde keşfedilmekte ve yaşanmaktadır. Küçük yaşlarda anneye ve aileyle, ergenlik çağında arkadaşlarla kurulan bu romantik ilişkilerin, yetişkinlik dönemiyle beraber romantik ilişkilere evrilerek devam ettiği seyretilmektedir. Romantik ilişkilerin, bireylerin yakınlık ihtiyaçlarının tatmin edilmesi ve kişilik gelişmelerine katkı sağlaması şeklinde farklı fonksiyonları bulunmaktadır. Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmeleri için gereksinim duydukları fizyolojik ve duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi de romantik ilişkiler vasıtasıyla sağlanmaktadır.

Bilhassa, beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin romantik ilişkiler geliştirebilmeleri açısından önemli bir dönemdir. Günümüzde, genç bireylerin evlilik öncesi dönemde romantik ilişkilerde eski dönemlerdekine göre çok daha fazla zaman geçirdikleri görülmektedir. Diğer taraftan ergen bireylerin kişisel ve sosyal gelişimleri üzerinde kritik bir öneme haiz olan romantik ilişkiler, insanları hayatları boyunca etkisi altına almaktadır. Bu dönemde gençler erken dönem romantik ilişkileri aracılığıyla yetişkinlik döneminde yaşayacakları romantik ilişkilerin provasını yapmaktadırlar. Bu dönemde kazanılan deneyimler, onların yetişkinlik dönemi romantik ilişkilerinin kalitesini ve uyum düzeyini etkilemektedir.

Bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler geliştirilmesi, romantik ilişki içindeki eşlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve (pozitif ve negatif) bilişsel üçlü seviyeleri ile ilişkilidir. Algılanan romantik ilişki kalitesi bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri

ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişki; romantik ilişki sırasında ortaya çıkan uyuşmazlıklar, anlaşmazlıklar ve güçlüklerin üstesinden gelebilmeleri açısından fonksiyon icra etmektedir. Bilişsel üçlüye ilişkin (kendisine ilişkin algısı, çevresine ilişkin algısı ve geleceğine ilişkin algısı) pozitif olduğunda romantik ilişkilerin kalitesi artmakla birlikte, bilişsel üçlüye ilişkin birey algıları negatif değerler alıyorsa romantik ilişkinin kalitesinin ise azalması beklenmektedir. Çünkü bireyin negatif bilişsel üçlüye sahip olması eşler arasında çatışmalara, tartışmalara, ilişkiden haz alamamalarına neden olmakta ve romantik ilişki kalitesini azaltmaktadır.

Diğer ilişki türlerinde olduğu şekilde romantik ilişkilerde de eşler arasında zaman zaman sürtüşmelerin, çatışmaların ve tartışmaların yaşanması gayet olağandır. Zira bireyler, gerek yaratılıştan gelen özellikleri ve yapıları, gerekse benimsedikleri hayat tarzı açısından birbirlerinden farklıdırlar ve partnerlerinde kendi kişisel özelliklerine benzer nitelikleri aramaktadırlar. Romantik ilişkide eşlerin farklılıkları ne kadar fazla ise eşler arasında yaşanabilecek çatışmalar o kadar artmaktadır. Diğer taraftan, romantik ilişkinin sürdürülebilirliği için iletişime odaklanan sosyal etkileşime ihtiyaç vardır. Karşılıklı etkileşimin zayıf olduğu romantik ilişkiler, sağlıklı şekilde ilerlemeyeceği gibi, bu şekildeki sığ ilişkiler, çeşitli problemlere de neden olabilmektedir. Romantik ilişkinin kalitesini artırmak ve sürdürülebilirliğini sağlamak için yalnızca sevmek ya da sevilmek değil, zor zamanlar da partneriyle beraber olabilmeyi başarmak gerekmektedir. Romantik ilişkide eşlerin etkili bir iletişim kurabilmesi her iki tarafa da fayda sağlamaktadır. Eşlerin karşılıklı olarak birbirlerini tanımaları ve ihtiyaçlarının daha net anlaşılmasının yolu da sağlıklı iletişim kurabilmelerinden geçmektedir.

Özellikle beliren yetişkinlik döneminde bireyin yaşadığı romantik ilişki ve bu ilişkinin niteliklerinin hem kısa hem de uzun vadede bireyin ruhsal sağlığını etkilemesi kaçınılmazdır. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, psikolojik sağlamlığı etkilemesi beklenen temel bir gelişimsel görev haline gelmektedir. Bu noktada, insanın özünde var olan yakın ilişki kurma ihtiyacının karşılanması romantik ilişki yaşaması ile mümkün olmakta, bu romantik ilişkinin kalitesi ise bilişsel üçlü olarak ifade edilen bireyin kendisine ait algılarından, çevresine ait algılarından ve geleceğe ilişkin beklentilerinden etkilenmektedir. Bilişsel üçlüye ait algıların negatif olması halinde romantik ilişkinin kalitesinin de düşmesi beklenmektedir.

Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireyin negatif bilişsel üçlüye sahip olması durumunda birey beliren yetişkinlik döneminde romantik bir ilişki kuramamakta, kursa bile sürdürememekte bu durum sonuç olarak bireylerin yaşamlarında çeşitli açılardan olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyi ise romantik ilişkinin başlatılması aşamasından ziyade başlayan romantik ilişkinin sürdürülmesi aşamasında etkili olan bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler başlattıkları romantik ilişkileri, ilişki sırasında yaşadıkları çatışmaları, hayal kırıklıklarını ve uyuşmazlıkları daha iyi yönetebilme başarısına sahip olmaktadır. Psikolojik sağlamlık seviyesi düşük olan bireyler ise romantik ilişki sırasında yaşadıkları bu sorunlarla baş edebilme de zorlanmakta ve bu durum hem romantik ilişki kalitesini düşürmekte hem de süresini kısaltmaktadır.

Çalışmada yer alan “H1: Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireylerin algıladıkları romantik ilişki seviyesi de yüksektir.” hipotezi reddedilmiştir. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam puanları ile ARİKO ölçeği puanlarının arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. İstatistiki olarak anlamlı olmayan bu ilişkinin düzeyi de çok düşüktür.

Çalışmadaki “H2: Olumsuz bilişsel üçlü puanı yüksek olan bireylerin algıladıkları romantik ilişki seviyesi düşüktür.” hipotezi doğrulanmıştır. Katılımcıların Bilişsel Üçlü Envanterinden aldıkları olumsuz bilişsel üçlü puanları ile Algılanan Romantik İlişki kalitesi arasında istatistiki olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre olumsuz bilişsel üçlü puanı yükseldikçe algılanan romantik ilişkinin kalitesi de azalmaktadır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ile bilişsel üçlü envanteri olumsuz puanları arasında istatistiki olarak anlamlı negatif bir ilişkinin mevcut olduğu bulgulanmıştır. Olumsuz bilişsel üçlü puanı arttıkça algılanan romantik ilişki kalitesi düşmektedir. İstatistiki olarak anlamlı olmamakla birlikte algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasında zayıf pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile olumsuz bilişsel üçlü arasında istatistiki olarak anlamlı negatif bir ilişki mevcuttur. Buna göre olumsuz bilişsel üçlü puanı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi azalmaktadır.

Çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek romantik ilişki kalitesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Diğer taraftan algılanan romantik ilişki kalitesi yaşa göre istatistiki olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

Bireylerin romantik ilişkilerine yönelik algıları onların ilişkilerinin kalitesini etkilemektedir. Bu nedenle bireylerin romantik ilişkilerindeki güçlü ve zayıf yönleri değerlendirmelerine yardımcı olunarak, özellikle belirgin yetişkinlik dönemindeki gençlerin evlilik öncesi romantik ilişkilerinde karşılaştıkları mevcut problemlerle baş etmelerine yönelik ilişki geliştirme programları geliştirilebilir. Ayrıca romantik ilişkilerini değerlendirme yoluyla bireylerin romantik ilişkileri sırasında karşılaşılabilecekleri muhtemel problemler belirlenebilir. Böylelikle, romantik ilişki kalitelerini artırmak üzere farklı problem alanlarına yönelik önleyici ve iyileştirici romantik ilişki danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Bu psikolojik destek, romantik ilişki yaşayan çiftlerin her ikisinin de katılımı sağlanarak daha etkili bir şekilde sunulabilir. Ayrıca özellikle lise dönemindeki öğrenciler için liselerde romantik ilişki yönetimi alanında psikolojik sağlamlıklarını ve olumlu bilişsel üçlü düzeylerini geliştirmeyi amaçlayan seçmeli dersler konulabilir.

Eğitim politikalarını ve programlarını belirleyen uzmanlar, üniversitelerde eğitim programlarına beliren yetişkinlerin sağlıklı romantik ilişkiler kurabilme ve sürdürebilmeleri ile ilgili seçmeli dersleri koyabilirler. Bu şekilde, beliren yetişkinlerin hem üniversite yaşamına uyumunu hem de romantik ilişki kaliteleri artırılabilir.

Bu araştırmanın sonuçları değerlendirilirken bazı sınırlılıkların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi, gönüllü katılımcılardan kadın katılımcıların sayısının daha fazla olmasıdır.

Bu çalışmada kurulan hipotezler kapsamında ele alınmayan romantik ilişki kalitesinin gelir durumuna, eğitim durumuna, medeni duruma göre farklılaşp farklılaşmadığı hususu gelecekte yapılacak başka çalışmalarda ele alınabilir.

Çalışmada yer alan Romantik İlişki kalitesi, psikolojik sağlamlık ve olumsuz bilişsel üçlü değişkenleri ilk defa bir arada incelenmiştir. Bu sebeple çalışmanın genellenebilirliğini artırabilmek üzere benzer ve farklı örneklerde tekrar araştırmalar yapılması gerekmektedir.

Çalışma kapsamında romantik ilişki kalitesi, psikolojik sağlamlık ve olumsuz bilişsel üçlü değişkenlerine ait verileri elde edebilmek için öz-bildirime dayalı ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda bu değişkenlere ait örüntüyü daha ayrıntılı ele alabilmek amacıyla gözlem, görüşme, eş değerlendirme gibi farklı veri toplama ve araştırma teknikleri de uygulanabilir.

Çalışma kapsamındaki araştırma Türk kültürü ortamında gerçekleştirilmiştir ve bazı sonuçlar uluslararası yapılan araştırmalarla paralellik göstermemektedir. Romantik ilişki kalitesinin psikolojik sağlamlık ve bilişsel üçlü ile ilişkileri kültürler arası farklılıkları da dikkate alarak yeni araştırmalara konu edilebilir. Çünkü kültürel ortamların gerek romantik ilişkiler üzerine gerekse bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve bilişsel üçlü algılarına yönelik önemli etkileri bulunmaktadır.

KAYNAKÇA

- Arı, A. F. (2021). Bilişsel Şemalar ve Bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Armstrong A. R., Galligan R. F., Critchley C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469.
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Zukauskienė, R., ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. doi:10.1016/S2215-0366(14)00080-7.
- Arslan G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aydoğdu, İ. (2010). Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygu Durumu Düzeltme Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bauman, Z. (2012). Akışkan Aşk. İstanbul: Versus Kitap.
- Bayhan, P., ve Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(20), 33-44.
- Beck, A.T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press, New York.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: The Guilford Press.

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1987). *Cognitive Therapy of Depression*, the Guilford Clinical Psychology and Psychopathology Series by Aaron. New York, NY: Booktopia.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 54(4), 566.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*. New York-London: The Guilford Press.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Porland: Nortwest Regional Educational Laboratory.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco: West Ed Publishers.
- Blackburn I., Davidson K. M., Kendell R. E. (1995). *Cognitive therapy for depression and anxiety: A practitioner's guide*. Cambridge, UK: Blackwell Science.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12.
- Beştav, G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu İle Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi*.
- Boyacı B. G. (2020). *Bireylerin Hayvanlarına Ve Ebeveynlerine Bağlanma Düzeylerine Göre Bilişsel Üçlü Algısı*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, Ankara.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel davranışçı yaklaşımlar: Beck'in bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, (3)2, 59-64.
- Bowlby J. (1999). *Attachment and Loss*. New York, Basic Books.
- Braet C., Wante L., Van Beveren M.-L., Theuwis L. (2015). Is the cognitive triad a clear marker of depressive symptoms in youngsters? *European Child and Adolescent Psychiatry*, 24(1), 1261-1268.
- Burns D. D. (1980) *Feeling good: The new mood therapy*. New York: A Signet Book.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. New York, NY: Free Press.

- Büyükbayraktar G. Ç. (2015). Evli Çiftlerin Evlilikteki Bağlılıkları ve Bağlanma Stilllerinin Çift Uyumunu Yordaması, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. G., ve Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 14-31. doi:10.1037/a0019714.
- Chen, S. (2015). A latent profile analysis of romantic relationship quality and its associations with personality, partner support, and psychological well-being (Unpublished master's thesis). The University of Western Ontario.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., ve Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transitions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39(4), 657-669. doi: 10.1037/0012-1649.39.4.657.
- Collins, W. A. (2003). Efsaneden daha fazlası: Ergenlik döneminde romantik ilişkilerin gelişimsel önemi. *Ergenlik Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1-24.
- Collins, W. A. ve Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *Journal of Early Adolescence*, 24(1), 55-62. doi: 10.1177/0272431603260882.
- Collins, A. ve Van D. M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st century* (Ed. I. J. J. Arnett - J. L. Tanner), Washington, DC; American Psychological Association, 219-234.
- Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice*, 19(4), 255-269.
- Connolly, J., Caroline M. (2009). Romantic relationship in adolescence. *Handbook Of Adolescent Psychology*. Richard M. Lerner, Laurence Steinberg. New York: Wiley.
- Connolly, J. Ve Goldberg, A. (1999). Romantic Relationships in Adolescence: The Role Of Friends and Pers in Their Emergence and Development. *The Development of Romantic Relationships in Adolescence* (Ed. W. Furman, B.Brown, - C. Feiring) New York: Cambridge University Press, 266-290.
- Corsini, J. R., Wedding, D. ve McMahon, J. W. (1989). *Current psychotherapies*. (4. Ed.). Illinois: F. E. Peacock Publishers.
- Decuyper, M., De Bolle, M., ve De Fruyt, F. (2012). Personality similarity, perceptual accuracy, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Personal Relationships*, 19(1), 128-145. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01344.x>

- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277. doi:10.1007/s10902-007-9051-8.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 293-313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z., ve Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Publications.
- Dobson, K. S., ve Dozois, D. J. (2010). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In Keith S Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 3-38). Guilford Press.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dumitrescu, D., Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: an evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1): 63-76.
- Dush, C. M. K., ve Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. doi:10.1177/0265407505056438.
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Erarslan, Ö. ve Işıklı, S. (2019). Bilişsel üçlü envanteri'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noropsikiatri Arşivi*, 56(1), 32-39.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma- *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L., (2011). Starting Romantic Intimacy In Emerging Adulthood and Perceived Control. *Gazi University, Gazi Education Faculty Journal*, 31(2): 359-380.
- Esbensen A. J., Benson B. A. (2007). An evaluation of Beck's cognitive theory of depression in adults with intellectual disability. *Journal of Intellect Disability Reserarch*, 51(1), 14-24.
- Eşici H. ve Özbay Y. (2020). Beliren yetişkinlikte romantik ilişki kalitesi ile bağlanma ilişkisinde psikolojik ihtiyaçlar ve zedelenmiş otonominin aracı etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 9(26), 267-288.
- Faraji, H., Kübra, U. T. A. R., & Boran, N. B. Relationship Between Early Maladaptive Schemas And Psychological Resilience. *Asya Studies*, 6(19), 203-214.

- Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5, doi:10.1017/jrr.2014.2
- Feldman, S. S. ve Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(1), 691-717.
- Fincham, F. D., ve Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory and Review*, 2(1), 4-24. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x
- Fincham Frank. D. ve Cui Ming, (2011). Emerging Adulthood and Romantic Relationships: An Introduction”, *Romantic Relationships in Emerging Adulthood* (Ed. F. D. Fincham ve M. Cui). New York: Cambridge University Press, 3-15.
- Finkel, E., Simpson, J., ve Eastwick, P. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383-411. doi:10.1146/annurev-psych-010416-044038.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., ve Thomas, G. (2000). The measurement of Perceived Relationship Quality Components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340-354. doi: 10.1177/0146167200265007.
- Fraser M., Jenson J. M. (2008). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. URL: https://us.corwin.com/sites/default/files/upm-binaries/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser__I_Proof.pdf.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 117-180.
- Furman, W., ve Collibee, C. (2014). A matter of timing: Developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and Psychopathology*, 26(4), 1149-1160. doi:10.1017/s0954579414000182
- Gallagher, R.C., Welsh, D.P., Rostosky, S.S. Ve Kawaguchi, M.C. (1998). Power in adolescent romantic relationships and its association with well-being. In Paul Florsheim (Chair), *Adolescent Romantic Relations: Interpersonal Processes in Developmental Perspective*. Symposium presented at the biennial meeting of the Society for Research on Adolescence, San Diego, CA.
- Giddens, A. (2010). *Mahremiyetin Dönüşümü*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2010.
- Gizir C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Glasser, William (2003). *Seçim Teorisi* (Çev. Muge İzmirli). İstanbul: Hayat Yayınları.

- Goodboy, A. K. ve Myers, S. A. (2010) Relational Quality Indicators and Love Styles as Predictors of Negative Relational Maintenance Behaviors in Romantic Relationships. *Communication Reports*, 23(1), 65-78. <https://doi.org/10.1080/08934215.2010.511397>
- Gooding P. A. , Hurst A. , Johnson J. , Tarrier N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Göknar, Ö. (2011). Aşk ve Evlilik. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Graham, J. M. (2010). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 748-771. doi:10.1177/0265407510389126.
- Griffiths, K. Ve Burleson, B. R. (1995). Gender and Communication Values in Friendships: A Comparison of Gender-Related Similarities and Differences in Same-sex and Cross-sex Friendships. Paper presented at the Annual Meeting of Central States Communication Association. Indianapolis, In, April 1995.
- Grover, R. L., ve Nangle, D. W. (2007). Introduction to the special section on adolescent romantic competence: Development and adjustment implications. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4), 485-490.
- Güneş Ahmet Celalettin (2021). Üniversite Öğrencilerinde Allah Merkezilik, Başkası Merkezli Dışsallık Ve Olumlu Bilişsel Üçlü Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. .TC. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.
- Hatfield, E., ve Rapson, R. L. (2002). Passionate love and sexual desire: Cross-cultural and historical perspectives. In A. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 306-324). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Helvacı F. K. (2012). Romantik ilişkilerde sorun çözme ve sosyal ilginin aşka ilişkin tutumlarla ilişkisi. Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Hendrick, S. S., ve Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881-899. doi:10.1177/0265407506070471.
- Hogendoorn, S. M., Wolters, L. H., Vervoort, L., Prins, P. J., Boer, F., Kooij, E., & De Haan, E. (2010). Measuring negative and positive thoughts in children: An adaptation of the Children's Automatic Thoughts Scale (CATS). *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 467-478. doi: 10.1007/s10608-010-9306-2

- Holmes, J. G., ve Rempel, J. K. (1989). Trust in close relationships. In Review of Personality and Social Psychology. Vol. 10. Close Relationships. Hendrick C. (Ed) Sage Publications,188.
- Hojjat Mahzad. (2000). Sex Differences and Perceptions of Conflict in Romantic Relationships. *Journal Socizl Pers. Relation*, 17(1), 4-5.
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., ve Donnellan, M. B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or losses in well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 572-589. doi:10.1177/0146167219867960.
- Jonason P. K. ve Tost J. (2010). I just cannot control myself: The Dark Triad and self-control. *Personality and Individual Differences*, 49(6), pp. 611-615.
- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J., ve Büyükcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: the role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9(1), 1543-1556. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0902-7>
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kaya, İ. ve Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler, *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 12(45), 537-557. DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoes.2957>.
- Kernberg O. F. (1995) *Love Relations Normality and Pathology*. New Haven, Yale University Press.
- Kılıç A. (2020). Genç Yetişkinlerin Sosyal Medya Bağımlılıkları, Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ve Romantik İlişki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kılıç, B. (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme. *Social Sciences Research Journal*, 10 (2), 401-417.
- Kim, J., ve Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 32, 173-182. doi:10.2224/sbp.2004.32.2.173
- Lee, J. A. 1973. *Colours of love: An exploration of the ways of loving*. Don Mills, Ontario: New Press.
- Le, B., ve Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57. doi:10.1111/1475-6811.00035.

- Mak, W. W., NG, I. S., Wong, C. C. (2011). Resilience: Enhancing Well-Being Through The Positive Cognitive Triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- McCormick, C. M., Kuo, S. I-C., ve Masten, A. S. (2011). Developmental tasks across the lifespan. K. L. Fingerman, C. A. Berg, J. Smith, and T. C. Antonucci (Ed), *Handbook of lifespan development* içerisinde (s. 117-140). Springer.
- Mehta, M. H., Grover, R. L., Didonato, T. E., Kirkhart, M. W. (2019). Examining The Positive Cognitive Triad: A Link Between Resilience and Well-Being. *Psychological Reports*, 122(3), 776-788.
- Min J.-A., Sujung Y., Chang-Uk L., Jeong-Ho C., ChulLee, K.-Y., Tae-Suk K. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 21(1), 2469–2476.
- Morry, M., Reich, T., ve Kito, M. (2010). How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of self and partner-enhancement within cross- sex friendships, dating relationships, and marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150(1), 369-392. doi:10.1080/00224540903365471.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.
- Moss B. S. ve Schwebel A. I. (1993a). Marriage and Romantic Relationship: The Fining İntimacy in Romantic Relations. *Fam Relat*, 42(1), 7-31.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993b). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31-37. doi:10.2307/584918
- Musick, M. A., Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science and Medicine*, 56(1), 259-269.
- Nacaroğlu, Ç. (2020). Kanser Hastalarıyla Çalışan İki Farklı Grupta Özgeçililik, Pozitif Bilişsel Üçlü Ve Depresyon Oranları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Oktan V., Odacı H. ve Çelik Ç. B. (2014). Psikolojik Doğum Sırasının Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasındaki Rolünün İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal*

- Ömüriş, E. (2007). İşyerinde Romantik İlişkiler: Güdüler, Yönetim Müdahaleleri ve Çalışan Algılamaları Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.
- Öz F., Yılmaz E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2009(81), 82-89.
- Prusik M., Konopka K., Kocur D. (2021). Too many shades of gray: The Dark Triad and its linkage to coercive and coaxing tactics to obtain sex and the quality of romantic relationships. *Personality and Individual Differences*. Volume 170, 15 February 2021, 110413
- Ramirez E. R. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42(1), 73-82.
- Russell, B. (1983). *Evlilik ve Ahlak*. İstanbul: Say Kitap Pazarlama.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 205-209.
- Sabatelli, R. M. (1988). Evlilik araştırmalarında ölçme sorunları: Çağdaş araştırma araçlarının bir incelemesi ve eleştirisi. *Evlilik ve Aile Dergisi*, 891-915.
- Sağkal, A. S. ve Özdemir, Y. (2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeği'nin (ARİKO) Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(1), 22-40. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.329888>.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Satıcı, B. ve Deniz, E. M. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Elementary Education Online*, 2018; 17(2): pp.1077- İlköğretim Online, 2018; 17(2): s.1077-. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>. doi 10.17051/ilkonline.2018.419356.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., Mikulincer, M. (2003). Adult Attachment Theory, Psychodynamics and Couple Relationships: An Overview. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*, New York: Guilford Press, 18-42.
- Settersten, R. A., Jr, ve Ray, B. (2010). What's going on with young people today? The long and twisting path to adulthood. *The Future of Children*, 20(1), 19-41. doi:10.1353/foc.0.0044.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International*

- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., ve Fincham, F. D. (2011). Understanding romantic relationships among emerging adults: The significant roles of cohabitation and ambiguity. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 234–251). New York: Cambridge University Press.
- Seven N. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Kalitesinin Evlilik İnançlarına Etkisi: Selçuk Üniversitesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı.
- Simpson, J. A. (2007). Foundations of interpersonal trust. In *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. Kruglanski A. W. ve Higgins E. T. (Ed.). Guilford Press, 587-607.
- Shaver P., Hazan C., Bradshaw D. (1988). Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In *Psychology of Love* (Eds R. J. Sternberg, M. L. Barnes): 1-36. New Haven, Yale University Press.
- Shulman, S. ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>.
- Smith, B. W, Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Bernard, J. (2008). Kısa dayanıklılık ölçeği: geri dönme yeteneğinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Davranışsal Tıp Dergisi*, 15(3), 194-200.
- Sprecher, S., ve 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. doi:10.1023/A:1019780801500
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why is unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 1419-1429.
- Sternberg, R. J. (1988) Triangulating Love. *The Psychology Of Love*. ed. Robert J. Sternberg, Michael L. Barnes. New Haven, C. T: Yale University Press: 119-138.
- Sternberg R. J. (1988). A triangular theory of love. In *Psychology of Love* (Eds R. J. Sternberg, M. L. Barnes): 68-99. New Haven, Yale University Press.
- Sternberg R. J. (1999). *Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time*. UK, Cambridge University Press.
- Sungur, M. Z. (2017). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik, Şeytan Üçgeni*. 44. Baskı. Ankara: Büyükkada Yayıncılık.

- Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Terte Ian de , Stephens Christine , Huddleston Lynne (2014). The Development of a Three Part Model of Psychological Resilience. *Stress and Health*, 30(5), 416-424, <https://doi.org/10.1002/smi.2625>
- Topal, K., Güngör, R., Çoban, H., Şahintürk, S., Kırmızıyaka, E., Şendil, T. G. (2021). Üniversite öğrencilerinde partner sosyotelizmi, bağlanma ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Ulakbilge*, 58(1), 462-475. doi: 10.7816/ulakbilge-09-58-09.
- Türk, E. G. ve Demirli Y. A. (2017). Aşk biçemleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), ?-?
- Uzun I. (2021). Romantik İlişkisi Olan Kişilerin Duygusal Yeme Düzeylerinin Cinsel Doyum Ve Algılanan İlişki Kalitesi Üzerinden İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. T.C. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Whitehead, B. D. ve Popenoe, D. (2001). Who wants to marry a soulmate?. The state of our unions. New Brunswick, NJ: The National Marriage Project.
- Weissman, A. N. Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitudes Scale: A preliminary investigation. Paper presented at the Annual Meeting of The Association for the Advancement of Behavior Therapy, Chicago, IL.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: a practitioner's guide. New York: Guilford Press.

EKLER

EK 1: ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARACI

A. GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME VE ONAY FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Prof. Dr. Nurhan FISTIKCI danışmanlığında Gelişim Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Cemile Rahime SÖNMEZ tarafından yürütülen bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, algılanan romantik ilişki kalitesini etkileyen olası psikolojik faktörleri incelemektir. Bu araştırma için gerekli etik kurul izni Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

Araştırmaya katılmama ve katıldıktan sonra herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılma hakkı size aittir. Cevaplar tüm katılımcılar baz alınarak değerlendirileceği için kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Çalışmanın sonuçları bilimsel dergilerde yayımlanabilir veya bilimsel toplantılarda sunulabilir. Araştırmada sorulan sorular kişisel rahatsızlık verecek herhangi bir ayrıntı içermemektedir. Soruları doğru veya yanlış cevapları bulunmamaktadır. Her anket için sayfanın başındaki yönergeleri dikkatlice okuduktan sonra size en uygun gelen cevabı işaretlemeye çalışınız. Çalışmanın sonunda sağlıklı bilgiler çıkabilmesi için sorulara içtenlikle cevap vermeniz ve mümkün olduğu kadar tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Araştırma sırasında sorulan sorulardan ya da herhangi bir nedenden dolayı kendinizi rahatsız hissederseniz katılımcı olmaktan vazgeçebilirsiniz. Çalışmaya katılım yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir.

Çalışmaya 3 ay ve daha uzun süreli romantik ilişkisi olan bireyler katılabilir. Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Cemile Rahime SÖNMEZ

B. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu form katılımcıların yaşını, cinsiyetini, romantik ilişki süresini, eğitim düzeyini, bir işte çalışıp çalışmadıklarını ve gelir düzeyini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Verdiğiniz bilgiler ve cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilip bilimsel araştırma amaçlı yayınlarda kullanılacaktır. Lütfen anketi doldurmadan önce bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylayınız. Lütfen, her soru grubundan önce verilen açıklamaları dikkatlice okuyunuz ve bu açıklamalar doğrultusunda işaretlemelerinizi yapınız. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1- Yaşınız: * *Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.*

18-25

25-35

35-45

45-55

2- Cinsiyetiniz: * *Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.*

Kadın

Erkek

Diğer

3- Eğitim düzeyiniz : * *Yalnızca bir şıkkı işaretleyin.*

İlkokul

Ortaöğretim

Lise

Üniversite

Yüksek Lisans/Doktora

4- Şu an bir işte çalışıyor musunuz? * *Yalnızca bir Şıkkı işaretleyin.*

Evet

Hayır

5- Gelir düzeyiniz: * *Yalnızca bir Şıkkı işaretleyin.*

Düşük

Orta

Yüksek

6- Romantik İlişkiniz var mı? * *Yalnızca bir Şıkkı işaretleyin.*

Var

Yok

7- Romantik İlişki Süresi * *Yalnızca bir Şıkkı işaretleyin.*

3-6 ay

6-12 ay

1 yıl ve daha fazla

8- Medeni haliniz: * *Yalnızca bir Şıkkı işaretleyin.*

Bekar

Evli

Boşanmış

C. ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ÖLÇEĞİ

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

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

5. İlişkiniz ne kadar tutkulu?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 **ÇOK**

D. BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ

Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir.

Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Maddeleri **SU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız.

Tamamen Katılıyorum =7

Biraz Katılmıyorum =3

Çoğunlukla Katılıyorum =6

Çoğunlukla Katılmıyorum =2

Biraz Katılıyorum =5

Hiç Katılmıyorum =1

Ne katılıyorum ne katılmıyorum=4

ÖRNEK

1. Yaşam iniş ve çıkışlara sahiptir.	1	2	3	4	5	6	7
--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

Yukarıdaki örnekte, 5'i yuvarlak içine almak sol tarafta verilen ifadenin envanteri dolduran kişinin sahip olduğu fikirlere **biraz uyduğunu** göstermektedir.

1. Birçok beceri ve yeteneğim var.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever.	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım.	1	2	3	4	5	6	7
6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için herşeyin çok iyi olacağını bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor.	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkârdır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	1	2	3	4	5	6	7

14. İnsanlar beni severler.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7
16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dünya çok düşmanca bir yer.	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok.	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için herşey yolunda gidecek.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ben değerli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var.	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkâr olacağımı bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

E. KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

