

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERDE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuba PALA AKBABA

Antalya, 2018

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERDE
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuba PALA AKBABA

Danışman: Prof. Dr. Demet EROL

Antalya, 2018

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden olduğunu ve bu eserleri her kullanımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

..... //2018

Tuba PALA AKBABA

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tuba PALA 'nın bu çalışması 31.07.2018 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan

: Doç. Dr. Tuğba SARI

(Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)



Üye

: Dr. Öğr. Üyesi Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)



Üye (Danışman)

: Prof. Dr. Demet EROL

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık)



YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

(Doç. Dr. Ramazan KARATAŞ)

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Mutluluk, bireylerin yaşamları boyunca elde etmek için çabaladığı nihai bir amaçtır. Bireylerin mutluluğu yakalama serüveninde kurdukları romantik ilişkiler önemli bir paya sahiptir. Romantik ilişkilerin sağlıklı kurulması, bireylerin yaşam sürecindeki mutluluğunu da beraberinde getirecektir. Romantik ilişkilerde var olan akılcı olmayan inançlar ise ilişki içindeki bireylerin mutluluklarını ve yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çerçevede bireylerin mutlulukları üzerinde etkili olabilecek romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları önemli görülmüş ve bu araştırmanın konusu yapılmıştır.

Yüksek lisans eğitimim ve tez hazırlama sürecinde akademik olarak gelişimime katkı sunan, mesleki donanımını her daim kendime örnek aldığım, desteğini her zaman hissettiğim değerli danışmanım Prof. Dr. Demet EROL' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Değerli yorumları ile tezimin gelişmesine yardımcı olan, güler yüzlü ve pozitif tutumları ile tezimi sunarken bana destek olan değerli hocalarım Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY ve Doç. Dr. Tuğba SARI' ya teşekkürü borç bilirim.

Tüm yaşamım boyunca beni koşulsuz destekleyen, varlıklarıyla her daim bana güç veren sevgili annem ve babam, Fadime PALA ve Osman PALA' ya, varlığının beni her zaman şanslı hissettirdiği canım ağabeyim İbrahim PALA' ya teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde motivasyon kaynağım olan, sabrı ve desteğiyle kendimi şanslı hissettiğim, varlığıyla hayatımı daha anlamlı kılan eşim Durmuş AKBABA' ya teşekkür ederim.

Tuba PALA AKBABA

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PALA AKBABA, Tuba

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Demet EROL

Haziran, 2018, xi+109 sayfa

Bu araştırma üç temel amaç çerçevesinde geliştirilmiştir. Araştırmanın birinci amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile cinsiyet, sınıf, daha önce romantik ilişki yaşama durumu ve öğrenim görülen fakülte arasındaki ilişkiyi incelemek, ikinci amacı mutluluk ile cinsiyet, sınıf, daha önce romantik ilişki yaşama durumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek, üçüncü amacı romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunu Akdeniz Üniversitesi'nin Eğitim, Edebiyat, Hukuk, Mühendislik, Hemşirelik ve Güzel Sanatlar fakültelerinde öğrenim gören 1. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılı güz döneminde 283 kız, 183 erkek olmak üzere toplamda 466 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)", "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma verileri t testi, kruskal wallis ve çoklu regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar cinsiyet açısından ele alındığında kız öğrencilerin aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarından daha yüksek, sosyal zaman kullanımı alt

boyutundan daha düşük puan aldığı görülmüştür. Sınıf düzeyi bağlamında 4. sınıftaki öğrencilerin farklı düşünmek alt boyutundan 1. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Romantik ilişki yaşama durumuna göre daha önce romantik ilişki yaşamayan bireylerin fiziksel yakınlık ve farklı düşünmek alt boyutlarından daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Fakülteye göre hemşirelik bölümü öğrencilerinin sosyal zaman kullanımı alt boyutundan daha yüksek ve eğitim fakültesi öğrencilerinin fiziksel yakınlık alt boyutundan daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Mutluluk ile cinsiyet arasındaki ilişki sonucuna göre erkeklerin kızlara göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluk ile sınıf düzeyi ve daha önce romantik ilişki yaşama durumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bireylerin mutluluk düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Mutluluk, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

INVESTIGATING THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS AND HAPPINESS ON THE ROMANTIC RELATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS

PALA AKBABA, Tuba

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Prof. D. Demet EROL

June, 2018, xi+109 page

The aim of this is to study the relationship between irrational romantic relationship beliefs, gender, class level, romantic relationship experience and faculty that students study in. One of the other aims of the research is to study the relationship between the happiness, gender, class level and romantic relationship experience. The other one research is to study if university students assess happiness with the irrational romantic relationship beliefs.

The universe of this research is consist of university students. Workshop group includes students at 1st and 4th class in faculties of Education, Literature, Law, Engineering, Nurse Education Faculty and Fine Arts. The research was practiced among 466 university students, of whom 283 are females, of whom 183 are males, in 2017-2018 Educational Fall Term. In this research these samples were carried out: Irrational Romantic Relationships Beliefs Inventory, The Oxford Happiness Questionnaire Short Form and Individual Information Form. To investigate the research T test, Kruskal Wallis and Regression Analysis were utilized.

The results showed that dealing with the gender differences in irrational romantic relationship beliefs, female students get higher points in extreme expectations , physical closeness and mind reading but lower points in using social time sub-dimension than male students. Dealing with thinking differently sub-dimension the students 4th class get higher points than the students from 1st class

students. According to their romantic relationship experiences, students who didn't experience a romantic relationship get higher points in physical closeness and thinking differently sub-dimensions. The students from Nurse Education Faculty get higher points in using social time sub-dimension on the other hand students from Education Faculty get higher points in physical closeness sub-dimension.

According to the results of happiness- gender relationship males are happier than females. There is no meaningful relationship between class level and romantic relationship experience. In this research it is showed that irrational romantic relationship beliefs meaningfully determine the individual's happiness level.

Keywords: Irrational Romantic Relationship Beliefs, Happiness, University Students

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO ve ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı	6
1.3.Araştırmanın Önemi.....	7
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.5.Tanımlar	9

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	10
2.1.1. ADDT' nin İnsana Bakışı.....	11
2.1.2. ADDT' ye Göre Psikolojik Sağlık	12
2.1.3. A-B-C Modeli	14
2.2. Bilişsel Terapi	16
2.2.1. Otomatik Düşünceler	17

2.2.2. Ara İnançlar.....	18
2.2.3. Temel İnançlar	19
2.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar.....	19
2.3. Mutluluk.....	20
2.3.1. Mutluluk Kavramı.....	20
2.3.2. Psikolojide Mutluluk Kavramı.....	21
2.4. Kişilik Gelişimi Kuramları.....	24
2.4.1. Psikososyal Gelişim Kuramı.....	25
2.4.2. Kişilerarası İlişkiler Kuramı.....	26
2.4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemi	28
2.5. Toplumsal Cinsiyet Kavramı	29
2.5.1. Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramı	30
2.5.2. Toplumsal Cinsiyet ve Romantik İlişkiler	31
2.6. İlgili Araştırmalar.....	32
2.6.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Araştırmalar	32
2.6.2. Mutlulukla İlgili Araştırmalar	39

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	42
3.2. Araştırma Grubu.....	42
3.3. Veri Toplama Araçları	43
3.3.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ).....	43
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	44
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu	45
3.4. Verilerin Toplanması	45
3.5. Verilerin Analizi.....	45

BÖLÜM IV

BULGULAR

- 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre Betimsel İstatistik Bulguları 47
- 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 48
- 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 49
- 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular..... 50
- 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular..... 51
- 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 54
- 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 55
- 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 56
- 4.9. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular..... 56

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma.....	60
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu ...	60
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	66
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	67
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Öğrenim Gördüğü Fakülteye Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	69
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet, Sınıf düzeyi ve Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	71
5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Mutluluk Düzeyini Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	74
5.2. Öneriler	79
5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	79
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	80
KAYNAKÇA	82
EKLER.....	98

EK- 1 Kişisel Bilgi Formu	98
EK- 2 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği.....	99
EK- 3 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	101
EK-4 Araştırma İzin Onayı	102
ÖZGEÇMİŞ.....	109
İNTİHAL RAPORU	110



TABLO VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. ABC Modeli.....	15
Tablo 4.1. Betimleyici İstatistik Sonuçları.....	47
Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Sınıf Düzeyine Göre T-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Romantik İlişkisi Olup Olmamasına Göre T-Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Okudukları Fakülteye Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.6. Üniversite Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre T-Testi Sonuçları.....	55
Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Romantik İlişisinin Olup Olmamasına Göre T-Testi Sonuçları.....	56
Tablo 4.9. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Tablosu.....	57
Tablo 4.10. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Mutluluğu Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları.....	58

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan doğumundan itibaren ihtiyaçlarını karşılamak için çevresindekilerle iletişim kurar. İnsanın yakınındaki bireylerle kurduğu bu ilişki onun varlığını devam ettirebilmesi için gerekli ve önemlidir. İnsanın yaşam yolculuğu sürecinde diğer insanlarla olan ilişkileri farklılaşmakta ve bu durum insanın çeşitli ihtiyaçlarının giderilmesini sağlamaktadır. Bu süreç bireyin davranışlarını ve düşüncelerini şekillendirerek gelişimini sağlamaktadır (Aydoğdu, 2010). Birey varlığını devam ettirme sürecinde çevresini etkiler ve çevresinden etkilenir. İnsanın sosyalleşme sürecinde çevresiyle kurduğu ilişkiler bütüncül bir nitelik taşır. Kendini gerçekleştirme sürecinde olan birey ilişkide bulunduğu süreç içinde sürekli bir değişim ve gelişim içindedir (Erden-İmamoğlu, 2009).

Birbiriyle paylaşım içinde bulunan insanlar arasında kurulan yakın ilişkiler (aile, sevgili veya arkadaş) bireyin kişiliğinin gelişimini desteklemektedir (Buss, 1992). Yakın ilişkiler üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişim dönemi itibariyle önemli bir yer tutmaktadır. Duygusal ilişkiler ergenliğin ilerleyen döneminde bireylerin gelişiminin önemli bir parçasıdır (Bahadır, 2006). Geç ergenlik döneminde bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin olduğu üniversite öğrencileri için romantik ilişkiler yakın ilişkilerin bir kısmını oluşturmaktadır (Collins, 2003). Yakın ilişkilerin önemli bir bölümünü oluşturan romantik ilişkiler geç ergenlerin yaşamlarının merkezi halini almaktadır (Demir, 2008).

Romantik ilişki içinde olan bireyler duygularının yoğun olduğu, birbirlerine duygularından bahsettikleri ve kendileriyle ilgili özel paylaşımlarda buldukları süreç içindedir. Romantik ilişki; bireylerin karşılıklı yoğun duygular hissettiği, birbirleriyle maddi ve manevi paylaşım içinde olduğu ve ilişkinin sonlanmasının bireyde üzüntüye yol açtığı bir ilişki olarak tanımlanabilir (Aydoğdu, 2010).

Collins' e (2003) göre romantik ilişki, çiftlerin gönüllü olarak katıldığı bir ilişki süreci olmakla birlikte bir romantik ilişkinin beş özelliğinin olduğu

belirtilmektedir. Birincisi “katılım” dır. Katılım bireylerin flört etme süreçlerini ifade eder. İkincisi “eş seçimi” dir. Eş seçimi bireylerin romantik partnerlerini ifade eder. Üçüncüsü “ilişki içeriği” dir. İlişki içeriği bireylerin romantik ilişki içinde gerçekleştirdikleri faaliyetleri ifade eder. Dördüncüsü “ilişki kalitesi” dir. İlişki kalitesi ilişkinin getirdiği olumlu deneyimlerdir. Beşincisi ise ilişkinin “bilişsel ve duygusal süreçleri” dir. Burada kastedilen partnerlerin duygusal tepkileri, algıları ve beklentileridir.

Kalkan ve Yalçın’ a (2012) göre bir romantik ilişkide yakınlık, güvenlik, aşk ve bağlılık duyguları baskındır ve sağlıklı bir romantik ilişki insanın öznel iyi oluşuna katkıda bulunur. Akılcı inançlara sahip romantik ilişkilerin bireylerin özgüven ve benlik algılarını desteklediği ve sağlıklı romantik ilişkinin bireylerin kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Furman, 2002).

Romantik ilişkide her bireyin ilişkiye yönelik tutumu ve davranışları farklıdır. Bu süreçte bireylerin partnerlerinden beklentileri de farklı olabilmektedir. Bazı insanlar sahiplenilme duygusunun tatmin edildiği bir ilişki isteği içindeyken, bazı insanlar özgürlük duygusunun tatmin edildiği ilişki isteyebilir. Bazıları ön planda çekiciliği tutarken, bazıları ön planda kariyer sahibi bir partneri tutabilir. Tüm bu tercihler bireyin yaşam sürecinde elde ettiği tecrübelerle ilgili olarak şekillenir (Aydoğdu, 2010).

Bireyin kişilik özelliği, çevreyi algılamasıyla birlikte ilişkiyi başlatma ve devam ettirme becerilerini etkileyen önemli bir etmendir (Erden-İmamoğlu, 2009). Beliren yetişkinlik dönemini kapsayan üniversite dönemi bireyin yaşam sürecinde önemli değişiklikler olması açısından büyük bir öneme sahiptir. Üniversite öğrencisi olan genç yetişkin birey, hem içinde bulunduğu yeni bir ortama oryantasyon sürecindeyken hem de içinde bulunduğu gelişim döneminin görevlerini yerine getirme durumundadır (Özgüven, 1992).

Üniversite öğrencisinin içinde bulunduğu gelişim dönemi “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” olarak adlandırılmaktadır. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık bu dönemdeki bireyin atlatması gereken önemli bir krizdir. Burada bahsedilen yakınlık genç yetişkinin benliğini kaybetme kaygısı yaşamadan duygusal paylaşımına dayalı ve destekleyici bir romantik ilişki yaşayabilmesidir. Yalıtılmışlıkla kastedilen durum ise bireyin sağlıklı ilişkiler kuramadığı ve yalnız kaldığı anlamına gelmektedir.

Yakınlığa karşı yalıtılmışlık gelişim döneminde kurulan romantik ilişkiler bireylerin yakınlık kurma becerilerini geliştirir. Bu durumun yetişkinlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler ile evliliğin oluşumu ve sürmesinde de etkili olduğuna inanılmaktadır (Erikson, 1968). Furman (2002) da üniversite döneminde yaşanan romantik ilişkilerin, bireylerin eş seçimi ve evlilik yaşantısını etkilediğini savunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin seçtikleri partnerle kurdukları romantik ilişki, evlilik sürecine doğru atılmış bir adımdır ve bu bağlamda üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerden elde ettikleri doyum önemlidir (Bacanlı, 2005). Her ne kadar evlilik beklentisiyle romantik ilişkiler kuruluyor olsa da her romantik ilişkinin uzun soluklu olması ya da uzun süre devam eden her romantik ilişkinin doyurucu bir ilişki olması söz konusu değildir (Sarı, 2008).

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları olumlu ve olumsuz deneyimler sonraki yaşayacakları romantik ilişkilerini etkiler. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezine başvuranların çoğunluğunun romantik ilişkilerinin olmamasına bağlı olarak depresyon belirtileriyle geldikleri gözlenmiştir. Doyurucu ilişki yaşayan bireylerin daha mutlu ve sağlıklı oldukları ifade edilirken, doyurucu ilişkisi olmayan bireylerin ise depresyon gibi duygusal sorunlar yaşama ihtimali daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Heindrick, 2009).

Bireyler, yaşam sürecinde diğer bireylerin tutumları ve kişilik özellikleriyle ilgili çeşitli inançlar geliştirmektedirler (Turan, 2010). İlişkilerin gelişimini etkileyen faktörler arasında romantik ilişkilere yönelik inançlar oldukça önemlidir. Bireylerin romantik ilişkilerinde de tıpkı yaşamlarında olduğu gibi akılcı olmayan inançlar geliştirmeleri olasıdır (Beştav, 2007). Sonuç olarak pek çok birey, romantik olarak birlikte olduğu kişiyi sevmesi gerektiğine ve ilişkiden üst düzeyde doyum alacağına dair çeşitli inançlarla ilişkiye başlamaktadır. Bu durumla birlikte, bireyler romantik ilişkisinin nasıl olması gerektiği ile ilgili bazı temel inançlara sahip olmaktadır (Turan, 2010).

Bireylerin romantik ilişki inançları gerçekçi ve olumlu olursa romantik ilişkileri bu durumdan olumlu etkilenir. Tam tersi romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaların hakim olduğu bir ilişkide benzer etkiler görülmeyecektir. Ait olma ve yakınlığın bir ihtiyaç olmasına bağlı olarak insanlar toplumsal ilişkiler kurmaya isteklidir. Bireylerin bilişsel ve duygusal süreçteki deneyimleri bu bağlar çerçevesinde gelişir (Heindrick, 2009).

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bireylerin sahip oldukları temel inançlarıyla doğrudan ilgilidir. Bu temel inançlardan bazıları “ilk görüşte aşk,” “ilk ve tek aşk,” “doğru ve gerçek aşk sonsuza dek sürer” ve “aşk bütün engellerin üstesinden gelir” şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde romantik ilişkiye yönelik inançlar, bir ilişkinin başlangıçtaki durumunu ve gelişimini de önemli oranda etkilemektedir (Knee, 1998). İlişkilerde gözlenen akılcı olmayan bu inançların özellikleri “talepkarlık, gereklilik, tolerans düşüklüğü, korkunçlaştırma” olarak da ifade edilebilir (Beştav, 2007).

Romantik ilişkilerde akılcı inançlar ilişki hakkında gerçekçi bakış açısına sahip olmasından dolayı bireyin kişisel gelişimini artırarak ilişki doyumunu desteklemesi bağlamında geliştirici kabul edilmektedir (Sullivan ve Schwebel, 1995; akt. Sarı, 2008). Diğer yandan akılcı olmayan ilişki inançları ise bireyin ilişkiye ve partnerine karşı gerçekçi olmayan, değişime karşı direnç gösteren inançlar olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986). Ellis insan doğasının nötr olduğunu, her bireyin çevreden kazandığı özelliklerinin olduğunu ve her bireyin iyi ya da kötü olma özelliği taşıdığını belirtir (Murdock, 2012).

Bireyin çevresinden edindiği olumsuz deneyimleri, olumlu deneyimlere göre, kendini daha fazla olumsuz değerlendirmesine sebep olmaktadır. Böylece birey kendisi ve çevresiyle ilgili olumsuz iç konuşmalar yapmakta, akılcı olmayan inançlar geliştirmeye başlamaktadır.

Ellis mutsuz evlilik ilişkilerinde akılcı olmayan inançların rolünü ele almış ve bu durumun evlilik uyumunu etkilediğini belirtmiştir. Evli bireylerin mutluluğu yakalayabilmesi için her iki partnerin de akılcı düşünme becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Evli çiftlerin sahip olduğu inançların çarpıtılmış olması evlilik yaşamında sorunları da beraberinde getirmektedir. Eşlerin ilişkileri ve partnerleriyle ilgili akılcı olmayan inançları davranışlarına ve iletişim tarzlarına da yansımaktadır (Küçükçelik, 2015).

Araştırmalara göre evliliğe zihinsel olarak hazır olmayan bireyler evlilikleri ve partnerleriyle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olabilmektedir. Bu inançlar evlilik yaşamında bireylerin çatışma yaşamalarına sebep olmaktadır (Martin, Martin ve Martin, 2001). Evlenmeden önceki süreçte bireylerin “birbirimizi hep mutlu

edeceğiz”, “başka çiftler tartışabilir fakat bizim için bu durum mümkün değil” gibi akılcı olmayan inançları çiftler arasında çatışmayı da beraberinde getirecektir (Chapman, 1997).

Evliliklerin boşanmayla sonuçlanması üzerine boşanma nedenleriyle ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlara göre bireylerin evlilik öncesi süreçte evlilik yaşamıyla ilgili gerçekçi olmayan beklentiler içinde oldukları ve evlilik sürecinde bu beklentilerinin karşılanmamasının boşanmayla sonuçlandığı ortaya çıkmıştır. Evlilikle ilgili akılcı inançlara sahip olan bireylerin ise evlilikte karşılaştıkları zorluklarla daha iyi mücadele edebildikleri gözlenmiştir (Foster, 2007).

Bu bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde, ileride evlilik sürecinde yaşayacakları problemleri deneyimledikleri, birbirlerini daha iyi tanıdıkları ve evlilik öncesi sürecin değerlendirmesini yapıp sorun yaşadıkları alanları tespit etmeleri, daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlayacaktır (Özabacı, 2011). Yine romantik ilişki yaşayan çiftlerin tüm bu sorunları fark edip, yaşamlarındaki etkilerini azaltmaları, ilişkileriyle ilgili mantıklı değerlendirmelerde bulunmalarını sağlayacaktır. İlişkide var olan bu akılcı olmayan inançlar bireylerin durumları değerlendirme şeklini etkilemektedir. Akılcı olmayan inançlar bireyin kendisinin ve çevresinin davranışlarını, durum ve yaşantılarını değerlendiren kurallar halini almaktadır. Özellikle akılcı olmayan inançlara sahip bireyler buldukları durumu değerlendirmede uygun bir yol izlemedikleri için kendilerini ve çevrelerini olumsuz algılama eğilimi içindedirler (Savaşır ve Batur, 2003).

Davranışların gerçekleşmesinde yaşanan gerçek olaylardan ziyade bireyin bu durumu nasıl gördüğü ve ifade ettiği önemli görülmektedir (Geçtan, 1995). Düşüncelerin, duygu ve davranışları etkilemesini romantik ilişkiler açısından değerlendirdiğimizde ise duygu ve davranışlardan ziyade düşüncelere odaklanmak daha mantıklı görülmektedir. Sağlıksız duygu ve davranışların kaynağı akılcı olmayan düşüncelerdir. Bu bağlamda akılcı olmayan inançların romantik ilişkileri etkileyen önemli bir faktör olduğu gözlenmektedir (Çavdar, 2013).

Üniversite çağındaki bireyler evliliğe ilişkin hazırlık süreci içindedir ve bu dönemdeki bireylerden romantik ilişkiler kurması beklenmektedir (Cenkseven-Önder, 2014). Bu bağlamda romantik ilişkiler mutluluğa giden yolda bir kaynak

görevi üstlenmekte ve yapılan araştırmalara göre romantik ilişki yaşayan bireylerin romantik ilişki yaşamayanlardan daha mutlu olduğu gözlenmektedir. Karşı cinsle sağlıklı duygusal paylaşımlarda bulunan bireylerin de bu bağlamda daha mutlu olacağı düşünölmektedir (Asıcı ve İkiz, 2015). Sonuç olarak üniversite çağındaki bireylerin sevgi, yakınlık, ait olma gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, kuracakları sağlıklı romantik ilişkilerle mümkündür. Akılcı inançlara sahip bireylerin kuracağı romantik ilişkilerinde mutlu olmaları ve ilişkilerini evlilikle birleştirme durumları daha yüksektir.

Ölkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin daha önce araştırılmadığı gözlenmiştir. Beliren yetişkinlik gelişim döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin bu dönemde kurdukları romantik ilişkilerin kişilik gelişimini destekleyen rolde olduğu düşünöldüğünde bireylerin romantik ilişkilerinde akılcı ve akılcı olmayan inançlarının belirlenmesi ve bireylerin yaşamlarındaki genel mutluluğuna etkisinin incelenmesinin ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde gerçekteştirilen çalışmaların genelde evli bireylerle yapıldığı gözlenmiştir. Oysaki evlilik yolunda giden bir romantik ilişkide akılcı olmayan inançların varlığı, gerçekteşecek evliliğin mutluluğunu olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapılması henüz evlenmemiş fakat evlilik hazırlığı içinde olacak bu bireylerin kişisel farkındalıklarını artırabilir, böylece akılcı inançlara sahip, sağlıklı romantik ilişkiler kurmalarına katkı sağlayabilir.

Bu kuramsal açıklamalar bağlamında değerlendirildiğinde bu araştırmanın problemini üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının mutluluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, daha önce romantik ilişki yaşama durumuna ve öğrenim gördüğu fakölteye göre farklılık gösterip göstermediğini, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi,

daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların mutluluğu yordayıp yordamadığını belirlemeye yöneliktir.

Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- 1) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları cinsiyete, sınıf düzeyine, daha önce romantik ilişki yaşama durumuna ve fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2) Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyete, sınıf düzeyine ve daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 3) Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları mutluluklarını yordamakta mıdır?

1.3. Önem

İnsanın sosyal bir varlık olması bağlamında çevresiyle ilişki kurması kaçınılmazdır. Bu ilişki anne, baba, arkadaş ilişkisi olabileceği gibi romantik ilişki de olabilir. Bu ilişkilerin sağlıklı ilerlemesi bireyin gelişimine katkı sağlamaktadır. Özellikle üniversite yıllarında bireylerin gelişim görevlerinden biri olan romantik ilişkiler bireylerin yaşamlarında önemli bir yere sahiptir (Demir, 2008). Yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizinin aşılabildiğinin önemli göstergelerinden olan romantik ilişki yaşama durumu bireylerin mutluluk algılarını da olumlu olarak destekleyeceği düşünülmektedir. Üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler bireylerin yetişkinlik döneminde kuracakları yakın ilişkilerini ve evlilik sürecine ilişkin bakış açılarını etkilemektedir. Bu dönemde kurulan romantik ilişkiler akılcı inançlara sahipse bireylerin özgüven ve benlik algılarını olumlu yönde desteklediği ve sağlıklı romantik ilişkinin bireylerin kişilik gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Furman, 2002). Akılcı olmayan inançlar çerçevesinde gelişen romantik ilişkilerin ise bireylerin ilişki doyumunu azalttığı (Metts ve Cupach, 1990; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008; Sullivan ve Schwebel, 1995) ve bazı iletişim problemlerine yol açtığı (Metts ve Cupach, 1990) belirtilmektedir. Bu nedenle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların varlığının belirlenmesi beliren

yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişisel farkındalıklarını artırarak akılcı inançlara sahip, sağlıklı romantik ilişkiler kurmalarını destekleyecektir. Bu bağlamda mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar ve mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde yapılan çalışmaların romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile bağlanma (Sarı, 2008), ilişki doyumu (Öcal-Yüceol, 2016; Sarı, 2008), cinsiyet rolleri (Çavdar, 2013; Dölen, 2014; Öcal-Yüceol, 2016) gibi kavramlarla ilişkisinin incelendiği gözlenmiştir. Yapılan çalışmaların genelde evli bireylerle (Küçükçelik, 2015) gerçekleştirildiği görülmektedir. Oysaki henüz evlenmemiş ve evlilik hazırlığı içinde bulunan genç yetişkinlerle bu tür bir çalışmanın yapılmasının bireylerin akılcı inançlara sahip, sağlıklı evlilikler kurmasını destekleyeceği ön görülmektedir.

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan mutluluk; bireylerin yaşamları boyunca ulaşmak için çaba sarf ettikleri bir duygu olarak ifade edilmektedir (Doğan, 2013). Bireylerin yaşam sürecinde mutluluklarını etkileyen pek çok faktör olduğu göz önüne alındığında bireylerin romantik ilişkilere ilişkin algısının, akılcı ve akılcı olmayan inançlarının mutluluk düzeylerine etki eden bir faktör olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili gerçekleştirilen çalışmaların ülkemizde sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin daha önce çalışılmamış olduğu görülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın özgün olduğu ve alan yazında gelişmekte olan kuramsal bilgi birikimine katkıda bulunacağı ön görülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- 1) Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Akdeniz Üniversitesi'nin Eğitim, Edebiyat, Hukuk, Mühendislik, Hemşirelik ve Güzel Sanatlar fakültelerinde öğrenime devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
- 2) Bu araştırma kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Romantik İlişki: Romantik ilişki; tutku, bağlanma ve yakınlık gibi bileşenleri içinde barındıran yakın bir ilişki türüdür (Sternberg, 1986, s.119).

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar: Bireyin romantik ilişkinin doğasına, kendisine ve birlikte olduğu kişiye ilişkin abartılmış, katı, mantıklı olmayan ve değişmeye dirençli inançları olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1986, s.5).

Mutluluk: Mutluluk yaşamdan üst düzeyde doyum olarak pozitif duyguları sık, acı veren duyguları daha az yaşamaktır (Diener, 1984, s.543).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili olduğu düşünülen Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım ele alınmış ve Bilişsel Yaklaşım kısaca değinilmiştir. Pozitif Psikolojinin temel kavramlarından “mutluluk” kavramı kuramsal olarak ele alınmıştır. Mevcut araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği için bu öğrencilerin içinde buldukları gelişim dönemleriyle ilgili olarak kişilik gelişim kuramlarına değinilmiş, bu araştırmayla ilgili olduğu düşünülen toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kuramsal temellerden kısaca bahsedilmiş ardından ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Akılcı Terapi kavramının öncüsü Albert Ellis’ dir (Doğan, 1995). İlk olarak Akılcı Terapi olarak adlandırılan model, 1961 yılında Akılcı Duygusal Terapi olarak adlandırılmış, 1991’ de ise Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi adını almıştır (Murdock, 2012). Ellis’ e göre kendi yaklaşımı kendinden önceki yaklaşımıcılardan farklı bir yönelime sahip olduğu için Ellis, kendi yaklaşımını Akılcı Duygusal yaklaşım olarak tanımlamıştır (Doğan, 1995). Ellis, 1947 ve 1953 yılları arasında psikanalizle ilgilenmiş, bu süreçte psikanalizin bilimsel temellere dayanan bir yaklaşım olmadığını düşünerek diğer disiplinlerle ilgilenmeye başlamıştır (Corey, 2008).

Psikanalizdeki “özgür çağrışım” yönteminin danışanın kendini ifade etmesinde sınırlı kalması ve danışmanın etkin olmayan rolü bağlamında Ellis, Neo-Freudian bir yönelime sahip olarak terapilere yoğunlaşmıştır (Doğan, 1995). Bu süreçle birlikte danışanlarının değişiminin daha hızlı olduğunu gözlemleyen Ellis, davranışçı yönelimle birlikte duygusal kavramları da ele alarak modelini şekillendirmiştir (Ellis ve Dryden, 1997; akt. Sarı, 2008).

Shakespeare, iyi ve kötü kavramlarının bireyin düşünsel süreçlerinin bir ürünü olduğunu belirterek Akılcı Duygusal yaklaşımın özünü dile getirmiştir (Türkçapar, 2015). Bu bağlamda ADDT, felsefi bakış açısının etkisinde kalarak

farklı bir görüş geliştirmiştir. ADDT' ye göre insanların rahatsızlıklarının ana kaynağı onların yaşadıkları durumlardan ziyade o durumları algılayış tarzlarıdır (Sarı, 2008).

Akılcı Duygusal yaklaşımın temel varsayımlarından biri bireylerin yaşadıkları olaylar değil, bireylerin bu olaylara ilişkin inançları, bakış açıları ve geçmiş olumsuz deneyimleri, bireylerin akılcı olmayan düşünce biçimini ortaya çıkarmaktadır (Corey, 2008).

Akılcı Duygusal yaklaşıma göre birey; duygusal, düşünsel ve davranışsal süreçleri aynı anda yaşamaktadır. Ellis' in ilk kaynaklarından elde edilen bilgilere göre insanın duygu ve davranışlarını, düşünceleri şekillendirmektedir. Bu bağlamda Ellis, insanın düşüncelerinin değiştirilebilmesinin duygu ve davranışlarının da değişeceğinin işaretçisi olduğunu belirtmektedir. Akılcı Duygusal yaklaşım bireyin düşünsel süreçlerinin değiştirilmesini hedeflemektedir (Doğan, 1995). Terapi sürecinde de ADDT ilkelerine bağlı kalarak danışanların şu an ve geleceğe dönük olarak düşünce süreçleriyle ilgili çalışılmaktadır (Ellis, 1999; akt. Corey, 2008).

ADDT' nin temel sayıltısı bireyin düşünce ve davranışlarına odaklanılarak gerçekleştirilen bir eğitimsel süreç olmasıdır. Bu süreçte danışman, danışanına öğretmen gibi akılcı düşünme süreçleri hakkında bilgi veren, gerekli durumlarda ev ödevleriyle süreci destekleyen konumda yer alırken, danışan da öğrenci gibi akılcı düşünme biçimini öğrenen ve uygulayabilen konumdadır (Corey, 2008).

2.1.1. ADDT' nin İnsana Bakışı

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşıma göre birey, hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünce biçimine sahiptir. İnsanlar; mutluluk, sevgi, saygı, kendini gerçekleştirme potansiyeli gibi olumlu durumlara sahip olduğu kadar mükemmeliyetçilik, tekrarlayan düşünce kalıpları, ritüel davranışlar gibi kendine zarar verici durumlara da sahiptir. Tüm bu durumların ışığında insan bilişlerini, duygularını ve davranışlarını değiştirebilme potansiyeline sahiptir (Corey, 2008).

ADDT' nin insan hakkındaki bazı temel varsayımları şöyle özetlenebilir: (Doğan, 1995).

- 1) İnsan, iyi ve kötü, mantıklı ve mantıksız kavramlarını kendi içinde barındıran bir varlıktır. Fakat insanın yaşam süreci içinde başarılı ve mutlu olabilmesi akılcı düşünce biçimine sahip olmasıyla yakından ilgilidir.
- 2) Düşünce ve duygu kavramları birbiriyle yakından ilgilidir. Duygu kavramı, düşüncenin kişiselleşmiş akılcı olmayan yönünü oluşturmaktadır.
- 3) Duygu ve düşünce kavramlarının birbiriyle yakından ilgili olması, duygunun, düşünsel süreçleri içinde barındırması duygusal bozulmaların gerçekleştiği durumlarda akılcı olmayan düşünce biçiminin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu süreçte birey, çevresindeki olaylarla ilgili düşünce tarzını değiştiremezse psikolojik durumu bu süreçten olumsuz etkilenecektir.

ADDT, insana karşı gerçekçi bir görüşe sahiptir (Sarı, 2008). Psikanalitik yaklaşım kadar kötümser olmadığı gibi, insancıl yaklaşım kadar da iyimser değildir. Ellis' in insana bakış açısı hümanist olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 1995). İnsan, biyolojik olarak hem akılcı hem de akılcı olmayan düşünce biçimiyle dünyaya gelir. Fakat akılcı olmayan düşünce biçimiyle biyolojik yatkınlık arasında bir ilişki vardır ve bu durum olumsuz çevre koşullarıyla desteklenir (Sarı, 2008).

2.1.2. ADDT' ye Göre Psikolojik Sağlık

ADDT' ye göre bireyin işlevselliğini bozarak psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen temel neden bireyin akılcı olmayan düşünceleridir. Ellis, bireylerin psikolojik sağlığını bozan temel nedenlerin, toplumların kendileriyle ilgili geliştirmiş olduğu akılcı olmayan inançlarıyla yakından ilgili olduğunu belirtmektedir. Bu akılcı olmayan inançların da duygusal bozukluklara yol açtığını ileri sürmektedir. Toplumların geliştirdiği akılcı olmayan inançlarla ilgili sayılılar şöyle sıralanabilir: (Patterson, 1986; akt. Doğan, 1995).

- 1) Birey, toplumdaki diğer bireyler tarafından beğenilmeli ve sevilmelidir.
- 2) Bireyin kendine bakışının olumlu olabilmesi için yeterince başarılı olması gerekmektedir.
- 3) Bazı bireyler kötüdür ve cezalandırılmayı hak etmektedir.
- 4) Olaylar bireyin istediği şekilde meydana gelmezse bu kötü bir durumdur.
- 5) Mutsuzluk tamamen dışsal faktörlerle ilgilidir ve bireyin bu durumla ilgili denetimi yoktur.

- 6) Kaygının temel nedeni tehlikeli ve korkulu durumlardır. Bu durumların gerçekleşme ihtimali engellenmelidir.
- 7) Bazı sorumluluklardan uzaklaşmak bu sorumluluklarla yüzleşmekten daha kolaydır.
- 8) Bireyin, kendisinden daha olgun, güvenilir bir danışmanı olmalıdır.
- 9) Geçmişte yaşanan durumlar bugünün şekillenmesinde rol oynar.
- 10) Hayatta karşılaşılan sorunların doğru bir çözümü mümkündür.
- 11) Birey diğer bireylerin yaşadığı olumsuz durumlarla ilgili üzüntü duymalıdır.

ADDT, bireyin yaşadığı duygusal ve davranışsal sorunlarla ilgili durumların bireyin akılcı olmayan düşünce süreçlerinin bir ürünü olduğunu belirtmektedir. Bireyin yaşadığı duygusal ve davranışsal durumlarla ilgili sorunlar bireyin yaşadığı olaylarla değil, bireyin bu olaylara bakış açısıyla ilgilidir. Ellis, bu bağlamda bireyin duygusal problemlerinin temelinde akılcı olmayan inançlarının yer aldığını belirtmektedir. Bireyin psikolojik sağlığının önemli göstergelerinden olan akılcı inançları ise bireyin işlevsel düşünebildiğini ve olaylara karşı esnek bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir (Kılıçarslan, 2006).

ADDT' ye göre bireyler kendilerini değersiz görme eğiliminde olduğu süre boyunca değersiz olacaklardır. Bu bağlamda birey kendini değerli olarak tanımlamayı başarabilirse, kendini değersiz gördüğü zamandan farklı olarak daha sağlıklı psikolojik süreçleri yaşayacaktır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

ADDT, diğer yaklaşımlardan farklı olarak psikolojik danışma oturumları sırasında danışanın iyi oluş halini desteklemek için çabalamaz çünkü danışma oturumlarında amaç danışanın sıkıntı verici düşünce sistemi üzerine çalışmaktır. Bu bağlamda ADDT, aktif ve yönlendirici bir yaklaşımdır. Ellis' in danışanın rahatsızlığının bilinmesine rağmen yıllar süren bir terapiyle danışanın kendi durumunu fark etmesi için beklemenin anlamsız olduğunu belirtmesi ADDT' nin yönlendirici bir yaklaşım olduğunu göstermektedir. ADDT, kendinden önceki diğer yaklaşımlardan farklı olarak danışanlarının geçmişte yaşadığı durumlardan daha çok şu ana odaklanmanın daha işlevsel olduğunu belirtmektedir. Çünkü bu durum danışanın geçmişiyile ilgili değil şu anki akılcı olmayan düşünce süreçleriyle ilgilidir (Doğan, 1995).

ADDT' ye göre psikolojik danışma oturumlarının temel amacı danışanlarına akılcı olmayan düşünce biçimlerinin, duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini fark

etmelerini sağlamaktır. ADDT bu amacına ulaşmak için A-B-C modelini kullanır (Sarı, 2008).

2.1.3. A-B-C Modeli

ABC kişilik kuramı, bireylerin akılcı ve akılcı olmayan düşünce sistemlerine sahip olduğunu ve bireylerin akılcı olmayan inanç ve düşünce sistemiyle ilgili farkındalık kazanmasını amaçlayan Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımın merkezini oluşturmaktadır (Corey, 2008). ABC kuramı olaylardan daha çok bireylerin olayları algılama tarzlarıyla ilgilenmektedir (Doğan, 1995).

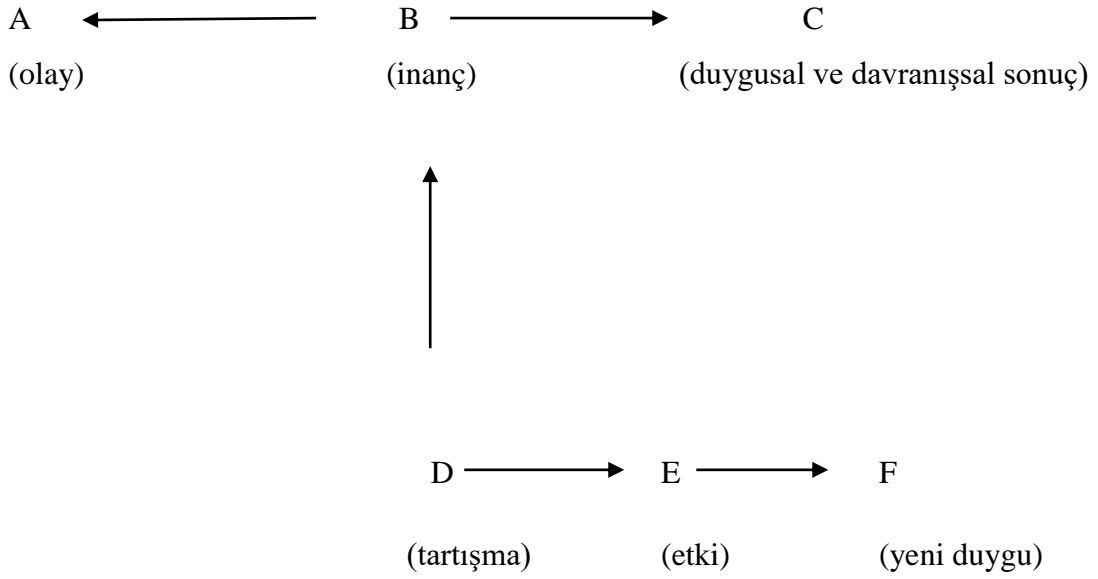
A, bireyin kendi dışındaki diğer kişinin tutum ve davranışlarının veya bir olayın varlığıdır. Bir danışan “eşime katlanamıyorum, evliliğim gerçekten benim için hayal kırıklığı” diyebilir. Bu süreçte danışanın A’ yı keşfetmesine yardımcı olurken bu olay ya da durumun onun duygularına neden olmadığını, duygularının algılarıyla ilgili olduğunu fark etmesi önemlidir (Hackney ve Cormier, 2008).

C, bu olayla (A) ilgili olarak bireyde meydana gelen duygusal sonuç ya da bireyin kendi tepkisidir (Doğan, 1995). Birey, kendini rahatsız edici duygulara uzun süre maruz kaldığında psikolojik sağlığı bu durumdan olumsuz etkilenir ve birey psikolojik yardım aramaya başlar (Hackney ve Cormier, 2008).

Bireyi harekete geçiren olay olarak tanımlanan A, duygusal bir sonuca yani C’ ye sebep olmaz. Bireyin olaylarla ilgili inançlarını oluşturan B, duygusal sonuca (C) neden olur (Doğan, 1995). Danışanı, psikolojik danışma yardımı almaya yönlendiren duygusal sonuçlar öfke, suçluluk, kaygı ve depresyon gibi durumlardır (Hackney ve Cormier, 2008).

Bireyin, duygusal sonuçlarının (C) ana kaynağı yaşadığı olaylar (A) değil, bu olaylara ilişkin akılcı olmayan inançlarıdır (B). Bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançları kendine zarar veren duygu ve davranışlara yol açmaktadır. Birey akılcı düşünmeyi başarabildiği zaman psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyen durumlardan uzaklaşabilecek ve mantıklı karar verme becerisini geliştirmiş olacaktır (Çivitçi, 2003).

ABC modeline danışanın psikolojik yardım sürecindeki değişimini göstermek için D, E, F eklenmiştir. Modelin bileşenleri arasındaki ilişki şekil 1’ de gösterilmiştir:



Şekil 1. ABC Modeli

Kaynak: (Corey, 2008).

ABC modelinden sonra D (tartışma) yer almaktadır. D, psikolojik yardım sürecinde olan danışanların akılcı olmayan düşüncelerini fark edip bu düşüncelerin mantıksızlığının tartışıldığı ve danışanın akılcı olmayan düşünceleriyle baş edebildiği terapötik tekniklerin uygulandığı basamaktır (Doğan, 1995). D (tartışma)' nin iki amacı vardır:

- 1) bireyin akılcı olmayan düşünce biçimini değiştirmek
- 2) bireyin akılcı inançlar geliştirip içselleştirmesini sağlamak

Bu amaçlara ulaşmak için, tartışma (D) iki aşamada gerçekleştirilir: İlk olarak akılcı olmayan inanç cümle cümle incelenmelidir. İkinci aşamada akılcı olmayan inanç sistemi daha akılcı ve yapıcı inanç sistemiyle yer değiştirmelidir (Hackney ve Cormier, 2008).

Sonuç olarak Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda, psikolojik danışmanın ilk amacı danışana ABCD modelini öğretmektir. Burada “A” gerçekleşen olay, “B” bireyin gerçekleşen olayı nasıl yorumladığı yani bu olaya ilişkin düşüncesi, “C” olayla ilgili ortaya çıkan duygusal ve davranışsal sonuç, “D” ise akılcı olmayan düşünceyi değiştirmeye yönelik tartışma teknikleridir. Psikolojik danışma sürecinde danışana meydana gelen olayların doğrudan duygu ve davranışlara yol açmadığının, bu süreçte var olan akılcı olmayan düşüncelerin önemi tartışma yöntemiyle öğretilir.

Ayrıca çeşitli tartışma teknikleri ile danışanların akılcı olmayan inanç ve düşünceleri sorgulanır ve yerlerine akılcı inançlara sahip rasyonel bir hayat görüşü getirilmeye çalışılır (Karancı, 1987).

Ellis, bireyin duygularının ana kaynağının düşünceler olduğunu öne süren ABC modeline göre bireylerin dört tip düşünceye sahip olduğunu belirtmektedir. Bu düşünceler; olumlu, olumsuz, nötr ve karışık olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde eşin eve gelirken ekmek almayı unutmuş olması farklı düşünce kalıplarıyla değerlendirilebilir. Örneğin, bu birey olumsuz düşünce şekliyle “beni eskisi gibi sevmiyor” diyebilir. Bu düşünce şekli beraberinde sağlıksız duyguları da getirecektir. Bu akılcı olmayan düşünceyi çürütmek için terapist, danışanına nötr(ekmek almayı unuttu), olumlu(bu sefer unuttu ama ikincisinde daha duyarlı olacağından eminim) ya da karışık şekilde(istediğimi almadı ama bu konu üzerine onunla konuşursam işe yarayabilir) düşünebileceğini öğretir (Gladding, 2012).

Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşım, bir düşünce eğitimi sürecidir. Bireye zarar veren mantıkdışı düşüncelerinin keşfedildiği yerine bireye yarar sağlayacak mantıklı düşüncelerin getirildiği, sonuç olarak bireyin akılcı düşüncelere sahip bir yaşam görüşü elde ettiği süreçtir. Bu sayede birey gelecekte karşılaşacağı benzer durumlarla, akılcı düşünmeyi daha önce öğrenmiş olduğu için daha kolay başa çıkabilecek ve bir anlamda kendi kendisinin terapisti olabilecektir (Doğan, 1995).

2.2. Bilişsel Terapi

Aaron T. Beck, depresyonla ilgili çalışmalarda bulunmuş ve sonuçta bilişsel terapi olarak adlandırılan yaklaşımını geliştirmiştir (Corey, 2008). DeRubeis, Tang ve Beck (2001) bilişsel terapi için ilk güdünün Beck’ in (1963) depresyondaki hastalarıyla yaptığı görüşmelerinden doğduğunu belirtmiştir. 1960’ larda ortaya çıkan bu yaklaşım Psikanalize tepki olarak doğmakla birlikte düşünce süreçlerinin önemini vurgulamaktadır (Türkçapar, 2015). Beck 1960’lı yıllarda Bilişsel Terapi’nin tanıtımını yaptıktan sonra sadece klinik psikolojide değil, aynı zamanda sosyal hizmet, hemşirelik, psikiyatri gibi zihinsel süreçlerin önemli olduğu diğer mesleklerde de temsil edilmesinin en iyi sonuçlarını yansıtmıştır (DeRubeis ve diğerleri, 2001).

Bilişsel Terapi, bilişsel model olarak şekillendirilmiştir. Bilişsel modele göre psikolojik rahatsızlıkların altında yatan temel neden bireylerin ruhsal durumlarını etkileyen işlevsel olmayan düşünce kalıplarıdır. Bu düşüncelerin gerçekçi bir biçimde incelenip değiştirilmesi duygu ve davranışların da düzelmesini sağlar (Beck, 2001).

Beck (2001), depresyondaki bireylerin bilişlerinin mantıksız düşünce kalıplarına sahip olduğunu gözlemlemiştir. Bu bağlamda ele alındığında bireyin olumsuz düşünceleri bilinçaltındaki akılcı olmayan düşünce kalıplarını ortaya koymaktadır. Bu işlevsel olmayan düşünceler ise eylemlerle depresif olarak kendini göstermektedir. Bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerinin değiştirilmesinin depresyon tedavisine katkıda bulunduğu gözlenmiştir. Bireylerin ilişkilere yönelik düşünce kalıpları ise ilişkinin kalitesini etkilemektedir. Bilişsel yaklaşıma göre ilişki hakkındaki bireysel inançlar, tutumlar ve beklentiler ilişki uyumunu doğrudan etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Küçükarslan, 2011). Bu bağlamda bilişsel terapi; depresyon, kaygı bozukluğu, evlilik ve ilişkilerle ilgili sorunların ve kişilik bozukluklarının tedavisinde etkin bir şekilde uygulanmıştır (Kenarlı, 2010).

Bilişsel modelde ilk olarak danışanın duygu ve düşüncelerinin analiz edilmesinin ardından gözlem raporları oluşturulmaktadır. Bu raporlarda ne tür düşüncelerin bireyde hangi duyguları uyandırdığı tespit edilmektedir (Beck, 2005). Yüzeyde görünen düşüncelerin yardımıyla daha derindeki düşünce kalıplarına ulaşarak bireyin bilişsel yapısı kavramsallaştırılır. Bireyin bilişsel yapısı üç katmanlı olarak tanımlanabilir. Bu katmanlar en dışta otomatik düşünceler sonra ara inançlar ve en derinde temel inançlar olarak yer alır (Beck, 2001).

Beck' in terapideki amacı bireylerin var olan şemalarına ulaşabilmek için otomatik düşüncelerinden faydalanarak danışanların düşünme biçimlerini fark etmesi ve şemalarını yeniden yapılandırmalarını sağlamaktır (Corey, 2008).

2.2.1. Otomatik Düşünceler

Bireyin aklına kendiliğinden gelen, düşünmeyi istemediği düşünce kalıpları otomatik düşünce olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 2015). Otomatik düşünceler, planlanmamış, düşünmeden ortaya çıkan düşünce kalıplarıdır. Bireyin temel işlevsel olmayan şemalarını oluşturur ve birey tarafından doğru kabul edilir. Bu otomatik

düşünceler bazı zamanlar çok hızlı oluştuğu için birey farkına varamayabilir (Savaşır ve Batur, 2003). Bireyin farkına varamadığı bu otomatik düşünceler bireyde belli duyguları uyandırır ve bireyler genelde bu düşüncelerle ilgili olan duygularının farkındadır. Genellikle kısa ve örtük olan bu düşünceler sözcükler ya da imajlar şeklinde kendini gösterir (Beck, 2001).

Beck, otomatik düşünceleri nasıl keşfettiğini şöyle aktarır:

Hastalarımı ne zaman olumsuz bir duygunuz ya da duyumunuz olursa bu duygudan önce ne tür düşünceleriniz olduğunu hatırlamaya çalışın şeklinde yönlendirirdim. Bu yönerge onların düşüncelerine ilişkin farkındalıklarını keskinleştirmelerine yardımcı oldu ve sonuçta duyguyu yaşamadan önceki düşüncelerini saptayabildiler. Bu düşünceler otomatik bir biçimde ve son derece hızlı ortaya çıktığı için bunları “otomatik düşünceler” olarak adlandırdım (Türkçapar, 2015; s. 83).

Otomatik düşünceler sadece psikolojik sorunu olan bireylere özgü olmayan tüm insanlarda gözlenebilen aniden ve kendiliğinden meydana gelen düşüncelerdir (Beck, 2005). Fakat psikolojik sorunlar yaşayan bireylerde bu otomatik düşünceler çarpıtılmış veya abartılmış formlarda kendini göstermektedir (Genç, 2008).

2.2.2. Ara İnançlar

Ara inançlar; otomatik düşüncelerin altında yer alan, dile dökülmeyen fakat davranışların düzenleyicisi olan inançlardır. Bireyin ara inançlarını, kendisinin ve diğer insanların yaşadığı durumlardan çıkarsadığı beklentileri ve kuralları oluşturur. Bu kurallar arka planda çalışır ve ilgili durum yaşandığında birey bu kuralına uygun davranır (Türkçapar, 2015).

Bilişsel terapide danışman için önemli olan işlevsel olmayan bu inançların sonradan kazanılıyor olmasıdır (Kılınç, 2005). Otomatik düşünceler kadar kolay olmasa da ara inançlar, temel inançlara göre daha kolay değişebilmektedir (Beck, 2008). Çünkü ara inançlar; temel inançlar ve otomatik düşünceler arasında yer almaktadır (Beck, 2005; Clark ve Beck, 1999; akt. Murdock, 2012).

Ara inançları tespit etmek için bir varsayım cümlesinin tamamlanmasını sağlama, bir kural ya da tutumu doğrudan sorma gibi teknikler kullanılabilir. Bir düşüncenin birey için ne anlam ifade ettiğini sormak onun ara inancını ortaya koyar.

Fakat aynı düşüncenin bireyin kendisiyle ilgili nasıl bir fikir verdiği sorulduğunda ortaya çıkan cevap bireyin temel inançlarını oluşturur (Beck, 2001).

2.2.3. Temel İnançlar

Temel inançlar bireyin çocukluğundan itibaren çevresiyle etkileşimi sonucu gelişen, kendisine ve çevresindeki bireylere yönelik katı yargılardır (Beck, 2005). Çevredeki önemli insanlarla özdeşim kuran birey ilerleyen yaşlarındaki benzer deneyimleriyle bu temel inançlarını pekiştirir (Türkçapar, 2015).

Yaşam süreci içinde bireyler genellikle olumlu temel inançlar geliştirirken, psikolojik sağlığı yerinde olmayan bireyler olumsuz temel inançlar geliştirmektedir (Güven, 2005). Bu temel inançlar; çaresizlik, sevilemezlik ve değersizlik olarak gruplanmıştır. Bu temel inançlar olumlu ve olumsuz olmak üzere tüm bireylerde bulunur. Psikolojik olarak sağlıklı bir bireyde olumlu temel inançlar etkinken olumsuz bir durum yaşandığında olumsuz temel inanç aktif hale gelir, bu süreci atlattırsa tekrar olumlu temel inançlar devreye girer. Eğer atlatamazsa olumsuz temel inanç hakim kalır. Kişilik bozukluğu ya da depresyon yaşayan bireylerde ise olumlu temel inanç yok denilecek kadar azdır (Türkçapar, 2015).

Olumsuz temel inançlar genellikle tüm insanlarda görülebilen, aşırı genellemeci ve katı inançlardır. Bireyin temel bir inancı harekete geçtiğinde, o inancı destekleyici kanıtları bulması daha kolaydır. Temel inancına ters olan verileri ise çarpıtılmış olarak algılama eğilimindedir (Kılınç, 2005). Psikolojik sağlığı bozulmuş bireylerin sadece kendilerine yönelik değil, diğer insanlara ve hatta dünyaya yönelik olumsuz temel inançları bulunmaktadır (Çiftçi, 2008).

2.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bireyin kendisi, yaşamı ve gelecekle ilgili olumsuz yargılarına bilişsel çarpıtmalar denilmektedir. Bu bilişsel çarpıtmalar bireyin düşüncelerindeki mantık hatalarıdır (Corey, 2008). Bireyin düşünce süreci içinde bilgiyi hatalı işlemesi duygusal sıkıntılara yol açan otomatik düşüncelerin oluşmasına sebep olmaktadır (Türkçapar, 2015). Bu bağlamda ele alındığında bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalar ve otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel süreçlerden geçerken mevcut şemaya uydurmak için çarpıtılmakta ve bu

çarpıtılmış değerlendirmeler otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyinde kendini göstermektedir (Kuyucu, 2007). Hatalı varsayım ve çıkarsamalara sebep olan bilişsel çarpıtmalar belli durumlarda ortaya çıkabilen seçici soyutlama, kişiselleştirme gibi hataları içeren yüzeydeki bilişsel yapılardır (Çiftçi, 2008). Bu bağlamda bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan inançların farklı şekilde ifade edilmesidir (Turan, 2010). Bireyin işlevsel olmayan inançlarını değerlendirirken bu düşüncelerin akılcı temeller üzerine oturup oturmadığı belirlenmelidir. Aynı zamanda bireyin rasyonel olmayan düşüncelerine de ne kadar inandığı değerlendirilmelidir (Ağır, 2007). Bu bağlamda değerlendirildiğinde bilişsel yaklaşımın asıl amacı danışanın uygunsuz davranış ve olumsuz duygularına sebep olan çarpıtılmış bilişsel süreçlerini incelemek ve bu bilişleri işlevsel olanlarla değiştirmektir (Türkçapar, 2015).

2.3. Mutluluk

2.3.1. Mutluluk Kavramı

İnsanoğlunun varlığından beri mutluluk kavramı ulaşılması için hep çaba sarf edilen bir konumda yer almıştır (Yıldız, 1997). İnsanlık, bu arzuya ulaşmak için mutluluğun ne anlama geldiğini ve nasıl ulaşılacağını araştırmıştır. Bu bağlamda mutluluk kavramı filozoflar, sosyologlar, din bilimciler, psikologlar tarafından araştırma konusu olmuştur (Tuncer, 2006). Türk Dil Kurumu' na (2005) göre mutluluk; "bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" olarak tanımlanmaktadır.

Bireylerin bolluk içinde yaşama isteğinden mutluluk kavramı doğmuştur. Mutluluk kavramı bireysel ve toplumsal bağlam çerçevesinde gelişmektedir. Toplumların mutluluğu bireylerin mutluluğunu etkilemektedir (Hançerlioğlu, 1996). Tarih boyunca çeşitli düşünce sistemleri ortaya çıkmış ve her bir düşünce sistemi mutluluğun tanımı ve ona ulaşma çabasıyla ilgili çalışmalar yapmışlardır (Yıldız, 1997). Örneğin Descartes mutluluğu doğru bilginin peşinde olmak, ruhsal memnuniyet ve içsel huzur olarak tanımlamaktadır (Tuğcu, 2000). Aristoteles' e göre mutluluk; ruh ile aklın uyumlu işbirliği, ruhun ahlaka uygunluğu olarak tanımlanmaktadır (Bircan, 2001). Bireyin iyiye ulaşma gayreti içinde olmasının onu mutluluğa götüreceğini, bunun ön koşulunun da insan doğasının iyi ve güzel eylemlerle donatılmış olması gerektiğini belirtmiştir (Tuncer, 2006). Epikuros

insanın gerçek mutluluğa erişebilmesi için mutluluğu insana zevk veren küçük şeylerde araması gerektiğini belirtmiştir. İnsan için gerçek mutluluk ancak zihnin mutlu olmasıyla sağlanabilir (Klein, 2013). Cevizci' ye (2002) göre mutluluk; insanın mevcut potansiyelini tam olarak gösterebilmesinin, yaşam sorumluluklarını üstlenebilmesinin, ahlaklı olmasının ve kaderini kendisinin belirlemesinin sonucu olarak hissedilen duygudur.

Mutluluk kavramıyla ilgili dünyada ve ülkemizde çeşitli araştırmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir. Ülkemizde 2003 yılından itibaren düzenli olarak Türkiye İstatistik Kurumu tarafından Yaşam Memnuniyeti Araştırması yapılmaktadır. Bu bağlamda kurum tarafından tanımlanan mutluluk kavramı şu şekildedir: “Acı, keder ve ızdırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir” (TÜİK, 2010, s. 2).

2.3.2. Psikolojide Mutluluk

Mutluluk kavramı diğer disiplin alanlarında olduğu gibi pozitif psikolojinin önemli konularındandır. Mutluluğun anlık, gelip geçici bir duygu mu olduğu yoksa diğer olumlu duyguları da içine alan geniş bir kavram mı olduğu tartışma konusu olmuştur (Yalçın, 2016). Pozitif psikoloji alanında mutlulukla ilgili çalışmalar sonucu mutluluğun temelde bir duygu olduğu ve bu kavram yerine alternatif olarak yaşam memnuniyeti, öznel iyi olma hali gibi kavramların kullanılabileceği belirtilmektedir. Birey yaşamını ne kadar olumlu değerlendirme eğilimi içindeyse o kadar mutludur çıkarımı yapılmaktadır (Bülbul ve Giray, 2011).

Mutluluk kavramı pozitif psikolojide öznel iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Diener, 2000). Mutluluk (öznel iyi olma) bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları daha az yaşamasıdır (Myers ve Diener, 1995). Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması ve olumlu duyguları daha sık yaşaması bireylerin mutlu olduğunun göstergesi sayılabilir (Kangal, 2013). Aynı şekilde bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirirken pozitif duygu ve düşüncelerden daha çok bahsetmeleri öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Cihangir-Çankaya, 2005).

Diener' e (2000) göre bireyler olumlu duyguları fazla, olumsuz duyguları az hissettiklerinde, ilgilerini çeken faaliyetlerde bulduklarında ve yaşamlarıyla ilgili memnuniyetleri arttığında öznel iyi oluşları daha yüksek olur. Bu bağlamda değerlendirildiğinde öznel iyi oluş kavramı olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutlu olarak tanımlanabilmektedir. Bireyin yaşam doyumunun yüksek olması için pek çok faktör etkili olmuş olsa da öznel iyi oluş kavramı daha çok bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiğiyle alakalıdır (Tuzgöl-Erdost, 2005). Bireyin yaşamını nasıl değerlendirdiği bilişsel yargılarından, olumlu ve olumsuz duygularının varlığından meydana gelmektedir (Yetim, 2001). Bireyin geçireceği mutlu bir hayat yine onun vereceği kararlara bağlıdır. Bu bağlamda bireyin dünyayı değiştirmeye çalışmaktan ziyade kendi fikirlerini değiştirmesi mutlu olması için yeterlidir (Tarhan, 2005).

Csikszentmihalyi' ye (1999) göre birey yaşamında deneyimlediklerinden anlam çıkarmaya ve tüm bunların sorumluluğunu almaya başladığında mutluluğu yakalayacaktır. Kendi yaşamını kontrol etmesi ve yaşam motivasyonunun kaynağını bulması gerçek mutluluğu sağlayacaktır (Burger, 2006). Bununla birlikte Goleman (1995), bireyin mutlu olduğu anlarda meydana gelen biyolojik değişikliklerden bahsetmektedir. Mutluluk; bireyin kaygısını azaltarak beyindeki negatif duyguları engelleyen bir enerji meydana getirmektedir. Bu enerji bireyin psikolojik olarak rahatlamasını sağlamaktadır. Ayrıca bireyin yaşam kalitesini artırarak planlarını gerçekleştirmesinde motivasyon kaynağı sağlar.

Mutluluk, bireyin önemseydiği ve çabaladığı hedeflere ulaştığında hissedilen bir duygudur (Yetim, 2001). Russel' a (2003) göre birey ilgi duyduğu faaliyetleri ne kadar çoğaltırsa o kadar mutlu olmaya yaklaşmaktadır. Aile, iş, sevgi, gayret gibi olgular önemlidir. Çünkü bu olguların önemini kavramış bireyler mutluluk için hem çevresel koşulların hem kendi özelliklerinin etkili olduğunun bilincindedir. Eğer birey toplumdan uzak kalmaya çabalarsa hayatı çekilmez hal almaya başlayacaktır. Bireyin toplumdan farklı olma hissi huzursuzluğa sebep olacaktır. Bu bağlamda bireyin içinde bulunduğu topluluğa uyum sağlama arzusu, mutluluğu yakalamasının ön koşuludur (Fromm, 2003). Bireyin kendini tanıması ve duygularını tanıyıp yönlendirebilmesi ile diğer insanlarla iletişim kurması ve onların da duygularını tanıması mutluluğu yakalamanın doğru iletişimle gerçekleşeceğinin önemli

göstergesidir. Çünkü insan toplumsal bir varlıktır ve diğer insanlarla doğru iletişim kurmadan tek başına mutlu olamaz (Tarhan, 2015).

Günümüzde mutlulukla ilgili bilimsel çalışmaların bireyin mutluluğunun aynı zamanda toplumsal barış açısından değerlendirilmesiyle şekillenmesi gerçek mutluluğun keşfini kolaylaştıracaktır. Çünkü insanın huzurlu olduğu yerde toplumsal barış da sağlanacaktır. Bu durum ancak kişisel ilişkilerin ve iletişimin sağlamlığına bağlıdır (Tarhan, 2015). Mutluluğun; kalpte hissedilen ve kovalanması gereken sıcak bir duygu olduğu tanımı uçup giden kelebeklere benzemektedir. Mutluluğa ulaşabilmenin kalıcı yolu bireyin ve toplumun değerlerine uygun şekilde düşünmekle gerçekleşecektir. Bireyin en derin savunucusu olduğu şeye sadakatle bağlanması ve değerlerini yaşayabilmesi gerçek mutluluğun göstergesidir (Hayes, 2014).

Cüceloğlu (2014), mutluluğu yakalamada yedi temel kavramdan bahsetmektedir. Bunlar; sağlıklı aile ilişkilerinde bulunmak, geleceğe dönük güven duygusu, işini sevmek, arkadaş ve aile ilişkilerinde güven, paylaşım içinde bulunmak, özgürlük duygusu ve manevi yaşam. Eğer birey anne-baba, eş ilişkilerinde kendini mutsuz hissediyorsa bu bireyin tamamen mutluluk hissini yaşaması güçleşmektedir. Geleceğine güvenle bakabilen bireyler, bir işe sahip, sağlıklı bireylerdir. Bu durum bireylerin gerçek mutluluğu yakalamalarını kolaylaştırmaktadır. İşini seven ve anlamlı bulan bireyler şükür duygusu içindedir ve bu durum insan mutluluğunun vazgeçilmezlerindedir. Bireyin güven duygusunu hissederek dost ilişkisi kurması ve çeşitli paylaşımlarda bulunması gereklidir. Bu ilk dört madde mutluluğu yakalamada insan ilişkilerinin önemini göstermektedir. İnsan ilişkilerinde mutsuzluğun sebeplerinden birincisi insanların yanlış alışkanlıklarıdır. Bireyin içinde yetiştiği aile ortamından öğrendiği akılcı olmayan inançları, zihinsel şemaları mutluluğun önünde engel teşkil etmektedir. Bir insanın fiziksel olarak sağlıklı olması, mutlu olması için şarttır fakat tek başına yeterli değildir. Bireyin zihinsel mutluluğu ve günlük yaşama aktarabilmesi kalıcı mutluluk hali için gereklidir (Tarhan, 2015).

Peki, mutlu kişi kime denir? Bir insanın yaşını, cinsiyetini, gelirini bilmek bu soruyu cevaplamak için yeterli değildir. Daha doğru bir cevaba ulaşabilmek için bir insanın kişisel eğilimlerinin neler olduğunun da bilinmesi gerekmektedir. Örneğin bir insanın gerektiğinde yakın çevresinden destek alabiliyor olması, günlük yaşamda karşılaştığı güçlüklerle pozitif bir şekilde baş edebilmesi, iş hayatında ve boş

zamanlarını değerlendirmede meşguliyetinin olması gibi durumlar fikir vermektedir (Myers ve Diener, 1995). Rogers insancıl bakış açısıyla insanın mutlu olarak tanımlanabilmesinin potansiyelini tam kullanan birey olabilmesine bağlamıştır. Potansiyelini tam kullanan bireyler kendilerine güvenirler, yeni deneyimlere açıktırlar ve duygularını daha yoğun yaşarlar. Bu iyimser bakış açısına göre her insanın içinde başarıya ve mutluluk güdüsü vardır. Skinner' a göre ise mutluluk edimsel pekiştirmenin bir ürünüdür. Bireye mutluluk veren durumların bu durumu pekiştirdiğini belirtmektedir (Burger, 2006).

Son yıllarda depresyon, anksiyete gibi çalışmalara karşı psikolojik mutluluk üzerine yapılan çalışmalar alana yeni bir bakış açısı getirmiştir. Bu durum mutlu kişinin özelliklerinin daha çok düşünülmesini desteklemektedir (Myers ve Diener, 1995). Tüm bu araştırmalar ışığında mutluluk; insanın güven, neşe, umut gibi olumlu duyguları yaşamında daha çok hissetmesi buna karşın öfke, nefret, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları daha az hissetmesi durumu olarak tanımlanabilir (Eryılmaz, 2011).

Bireyin hayata bakış açısı mutluluğun kapılarını aralamaktadır. Yaşam felsefesi, hayatta karşılaştığı problemleri akılcı bir şekilde çözümlemesini sağlamaktadır (Sarıçam, 2014). Doğan' a (2013) göre mutluluk yaşamdan üst düzeyde doyum olarak insanı hoşnut eden pozitif duyguları sık, insana acı veren negatif duyguları daha az yaşamaktır. Mutluluk, bireyin kendinden hoşnut olduğu, hayatının ödüllendirici olduğunu düşündüğü, çevresindeki güzellikleri fark edebildiği, zihinsel olarak kendini dinç hissettiği, geçmişle ve gelecekle ilgili olumlu duygulara sahip olduğu şeklinde tanımlanabilen bir pozitif psikoloji kavramıdır. Sonuç olarak mutluluk kavramı, insan davranışının nihai amacı olarak kabul görmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012).

2.4. Kişilik Gelişimi Kuramları

Bu bölümde mevcut araştırmayla ilgili olduğu düşünülen kişilik gelişimi kuramlarından psikososyal gelişim kuramı, kişilerarası ilişkiler kuramı ve beliren yetişkinlik kavramı sırasıyla ele alınmıştır.

2.4.1. Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson' a (1968) göre birey kimliğini oluşturma ve çevresiyle bu bağlamda iletişim kurma motivasyonu içindedir. Benliğin birincil görevi kimlik duygusu oluşturmaktır. Kişilik gelişimi bireyin ömrü boyunca devam eden bir süreçte şekillenmektedir. Erikson' a göre kişilik gelişiminde temel öneme sahip sekiz gelişim evresi bulunmaktadır. Bu evrelerde bireylerin yerine getirmesi gereken temel gelişim görevleri bulunmaktadır. Bu aşamada birey içinde bulunduğu gelişim döneminin krizini ya sağlıklı bir şekilde atlatmakta ya da kimlik bunalımı yaşamaktadır.

Erikson' un sekiz evreye ayırdığı gelişim dönemleri şu şekildedir: temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk, başarıya karşı aşağılık duygusu, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üreticiliğe karşı durgunluk ve benlik bütünlüğüne karşı rol karmaşası. Erikson' a göre bireyin kimlik gelişimi yaşamı boyunca devam etmekle birlikte 12-18 yaşlarını kapsayan ergenlik döneminde bireyin temel gelişim görevi kimlik kazanmaya karşı rol karmaşasıdır. Bu dönemdeki birey kim olduğuyla ilgili çeşitli sorulara cevap bulma çabasıdadır. Bu sorulara başarılı yanıtlar verebilen bireyler 18-26 yaş aralığını kapsayan yakınlığa karşı yalıtılmışlık gelişim dönemine girerler. Bu dönemdeki bireyin gerçekleştirmesi gereken gelişim görevi duygusal anlamda ihtiyaçlarını karşılayabilecek bireylerle yakın ilişkiler geliştirmektir. İçinde bulunduğu gelişim döneminde yakın ilişkiler kuramayan bireyler yaşamlarının ilerleyen yıllarında duygusal anlamda yakın ilişkiler kurmakta zorlanabileceği gibi bu durum mutluluklarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Burger, 2006).

Erikson' a göre yakın bir ilişki samimi duygularla kurulduğunda her iki birey de kimliğini kaybetme endişesi yaşamaksızın ilişkisine odaklanmaktadır. Birbirlerine aşık olan çiftler ilişkiden bağımsız olarak kendilerine ait bir yaşam görüşüne ve kendini olduğu gibi ifade edebildiği bir kimliğe sahiplerdir. Çiftler ilişki sürecinde tek başına birey olabilme duygusunu yitirmemişlerdir. Bireylerin samimi bir romantik ilişki kurmadan önce kendi kimliklerini kazanmaları gerekmektedir. Bireyin kendini güvende hissedebilmesi ve gerçek bir bağlılık sürecinden korkmaması için ön koşul olarak birey kimlik duygusunu oluşturmalıdır. Bireyin

kimlik duygusunu kazanmadan kurduğu romantik ilişkiler her ne kadar dışarıdan yakın bir ilişki gibi görünse de var olan durum tam tersi olabilmektedir. Erikson' a göre bireyin kendini tanıyıp kimlik duygusunu kazanmadan bir başka kişiyle romantik yakınlık kurup bağlanma gerçekleştirmesi kolay bir durum olarak görülmemektedir (Steinberg, 2007).

Erikson' un kuramında bireylerin yakınlık krizini atlatmadan önce kimlik duygusunu kazanması gerektiği görüşü Sullivan' ın görüşüyle farklılık göstermektedir. Yine de çoğu araştırmacıya göre yakınlık kurma görevi ile kimlik kazanımı birbirini tamamlayan gelişim görevleri olarak ele alınabilir (Steinberg, 2007). Bu bağlamda Erikson' un kuramıyla Sullivan' ın kuramı karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır.

2.4.2. Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Sullivan, bireyin kişiliğinin gelişiminde içinde bulunduğu toplumun etkili olduğunu savunan ilk kuramcıdır. Farklı toplumlarda bulunan bireyler, gelişim görevlerini farklı zamanlarda yerine getirebilmektedir (Burger, 2006). Sullivan, bireylerin psikolojik gelişim sürecinin incelenmesinin sağlıklı sonuçlar verebilmesi için bireyin diğer kişilerle olan ilişkilerine bakmak gerektiğini belirtmiştir. Kuramın temel özelliği bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerindeki hareketliliğine odaklanmasıdır (Steinberg, 2007).

Sullivan kuramını bebeklik, çocukluk, ilk gençlik, ön ergenlik, erken ergenlik ve geç ergenlik olarak dönemlere ayırmıştır. Sullivan' ın kuramının temel özelliği ergenlik dönemine yapılan vurgudur. Bireyin kişilik gelişimi için diğer insanlarla yakın sosyal ilişkiler kurması gerekmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). 9-12 yaşlarında ön ergenlik döneminde olan birey kendisiyle aynı cinsiyette olan kişilerle arkadaşlık ilişkisi geliştirmektedir. 13—17 yaşları arasında erken ergenlik dönemiyle birlikte birey karşı cinsiyetten kişilerle arkadaşlık ilişkisi kurmaktadır. 18-20' li yaşlara ulaşan birey geç ergenlik döneminde olup; uzun süreli yakın ilişkiler kurmak ve mesleki yaşama hazırlık gibi özelliklerle kişilik gelişimini devam ettirmektedir (Burger, 2006). Sullivan' a göre birey diğer kişilerle doyum sağlayıcı

ilişkiler geliştirdiği sürece bütüncül bir benlik algısı geliştirebilmektedir. Kimlik gelişimi ve benlik algısı bireyin diğer bireylerle kurduğu ilişkilere bağlı olarak süreç içinde aşamalı olarak gerçekleşir. Erikson' da olduğu gibi Sullivan da psikososyal gelişime aşamalı olarak bakmakta, bireyin geçmiş yaşam dönemlerinde yaşadığı olumlu ve olumsuz deneyimlerin kimlik gelişimini etkilediğini belirtmektedir (Steinberg, 2007).

Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramına göre ergenlik döneminin bireyin kişilik gelişiminde önemli olduğu ve ergenliğin üç ayrı döneminde bireylerin kazanması gereken çeşitli görevler olduğu belirtilmektedir. Ön ergenlik dönemiyle birlikte birey hemcinsleriyle yakın ilişkiler kurarken, ileri ergenlik döneminde birey romantik partneriyle yakın cinsel ilişkiler kurmaktadır. Birey için ergenliğin zorlayıcı yönünün hemcinsleriyle yakın ilişkiler kurduktan sonra ileri ergenlikle birlikte cinsel ilişkinin de olduğu yakın ilişkilere geçiş süreci olarak ifade edilmektedir. Birey ergenliğin bu üç aşamasında (ön ergenlik, erken ergenlik, ileri ergenlik) sağlıklı ve destekleyici ilişkiler kurduğu sürece kimlik gelişimi devam eder. Bu ilişkilerle birlikte birey güven duygusunu tazeleyerek paylaşımaya dayalı iletişim geliştirir. Ergenlik öncesi güvensizlik duygusu baskın olan kişiler yakın ilişkilerden kaçınabilmekte bu durum bireylerin ergenlik ya da yetişkinlik dönemlerinde kuracakları yakın ilişkileri olumsuz yönde etkilemektedir (Steinberg, 2007).

Bu kuramın temel sayıltısı bireyin kişiliğinin gelişmesinde sosyo- kültürel etmenlerin önemidir. Erikson' un psikososyal gelişim kuramına göre bireyin kişilik gelişimi ömür boyu devam etmekle birlikte ergenlik döneminde kimlik kazanımının gerçekleşmesi söz konusuysen Sullivan' ın kişilerarası ilişkiler kuramına göre birey yirmili yaşlara kadar kişilik gelişimini devam ettirmekte ve değiştirebilmektedir (Burger, 2006).

Erikson' a göre bireyler kimlik duygusunu kazanmadan diğer kişilerle yakın ilişkiler kurmaktan çekinmektedir. Birey henüz kimliğini oluşturamadığında ilişki sürecinde kendi varoluşunun kaybolmasıyla ilgili endişe duymaktadır. Sullivan' a göre ise birey yakınlık kurmaya ön ergenlik döneminde başlamaktadır. Bireyin kurduğu yakın ilişkiler kişilik gelişimini oluşturmaktadır. Tüm bu farklılıkların yanı

sıra ergenlik döneminde bireyin kimlik kazanma ve yakın ilişkiler kurma görevinin birbirinden bağımsız olarak değerlendirilemeyeceği, bu iki kavramın bireyin gelişiminde destekleyici olduğu belirtilmektedir (Steinberg, 2007).

2.4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Son yıllarda yapılan çalışmalar ergenlik döneminden yetişkinliğe geçiş aşamasına kadar geçen sürenin, bireylerin rol ve sorumluluklarında çeşitli değişiklikler olduğunu göstermektedir. 18-25 yaş arası kapsayan bu süreçte bireylerin evlenme, çocuk sahibi olma, eğitim sürecini tamamlama gibi yaşam süreçlerini yirmili yaşların sonlarına doğru ertelemekte olduğu, yetişkin rol ve sorumluluklarını tamamen yerine getiremediği gözlenmektedir (Arnett, 2000; 2004). Bu bağlamda beliren yetişkinlik kavramı ortaya çıkmıştır. Beliren yetişkinlik; ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında yer alan bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır (Arnett, 2000).

Son 50 yıllık zaman sürecinde toplumsal ve ekonomik kaynaklı meydana gelen değişiklikler bireylerin yaşamlarını etkilemektedir. Önceki yıllarda yirmili yaşların başında işe başlamak, evlenmek ve çocuk sahibi olmak bireyin gelişim görevleri olarak görülürken, günümüzde yirmili yaşlardaki bireyler üniversite eğitimlerini tamamlamakta, iş yaşamına hazırlanmakta ve evlilik fikrini yirmili yaşların sonlarına doğru ertelemektedir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Erikson' un gelişim kuramı ile beliren yetişkinlik kavramı karşılaştırıldığında Erikson'un ergenlik ve genç yetişkinlik kavramlarını ele aldığı, beliren yetişkinlik süreciyle ilgilenmediği gözlenmiştir. Geçmiş 30-40 yıllık süre incelendiğinde bireylerin ergenlik döneminde kimlik gelişimini tamamladığı, iş yaşamına hazırlandığı ve evlilik sürecine ilişkin kararlar aldığı görülmektedir. Günümüzde ise iş yaşamına ve evlilik sürecine hazırlık yirmili yaşların sonlarına doğru gerçekleşmektedir. Bu süreç beliren yetişkinlik kavramını kapsamaktadır (Arnett, 2000). Erikson' un kuramında ergenlik döneminin bazı bireylerde uzun olması geç ergenlik kavramını doğurmuştur. Arnett ise geç ergenlik kavramının bugünün ihtiyaçlarını karşılamadığını belirterek yeni bir gelişim dönemine ihtiyaç duyulduğunu ifade etmektedir (Atak ve Çok, 2010). Erikson' un kuramında bahsettiği yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi Arnett tarafından sözü edilen beliren yetişkinlik kavramıyla benzer özellikler göstermektedir. Erikson'a göre bu dönemde

bulunan birey eğitimini tamamlayarak iş yaşamına hazırlanmakta ve eş seçimiyle birlikte bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatmaktadır. Birey bu dönemde atlatması gereken kriz durumlarını sağlıklı bir şekilde atlatamazsa bu durum bireyin psikososyal moratoryum sürecinde olduğunu göstermektedir. Bu aşama beliren yetişkinlik sürecindeki bireyin kendini keşfetme süreciyle benzer özellikler göstermektedir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlik sürecindeki bireyin bazı temel özellikleri bulunmaktadır. Bu dönemdeki birey kendi kimliğini keşfe çıktığı bir süreçtedir. İlgi ve yeteneklerini fark ederek bu doğrultuda meslek seçimi yapmak ve iş bulmak beliren yetişkinlik döneminin görevlerindedir. Ayrıca bu süreçte bireyler ergenlik döneminden farklı olarak daha ciddi romantik ilişkiler kurmakta, ileride evleneceği eş adayını seçmektedir (Arnett, 2004). Bu dönemdeki birey üniversite eğitimiyle birlikte aileden uzaklaşma, yurttan kalma ya da ev arkadaşlarıyla yaşamaya başlama gibi süreçlerden geçerek önceki yaşam dönemlerine göre kendini daha özgür hissetmektedir. Bu özgürlük, bu dönemin sorunsuz olduğu anlamını taşımamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki birey tüm bu süreçlerden geçerken kimliğini oluşturma çabası içindedir. Beliren yetişkinlik kavramı son yarım yüzyılda ortaya çıkan, bireylerin üniversite eğitimi alması, romantik partneriyle birlikte aynı evde yaşama kavramının hayata girmesi ve evlilik ile iş bulma süreçlerinin yirmili yaşların sonlarına ertelenmesi süreçlerini kapsayan bir kavramdır (Atak ve Çok, 2010).

2.5. Toplumsal Cinsiyet Kavramı

Bireyler kadın ve erkek olarak biyolojik farklarla dünyaya gelirler. Bu durum bireyin kadın ve erkek olarak doğuştan getirdiği cinsiyetine ilişkin bazı farklılıkların olduğunu göstermektedir. Toplumsal cinsiyet kavramı ise, biyolojik cinsiyet farklılıklarının ötesinde bireylerin kadın ve erkek olarak toplum içindeki rol ve sorumlulukları olarak ifade edilebilir. Bireyin içinde bulunduğu toplum, bireyin düşünce tarzının, uygun davranış ve tutumlarının nasıl olması gerektiğiyle ilgili bazı kalıp ifadelerle sahiptir. Toplumlar için cinsiyet rolleri her kültürde farklılık gösterebilmekle birlikte sonradan öğrenilen kalıp ifadeler olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2004).

Toplumsal cinsiyet olgusu, her iki cinsiyet arasındaki farklılığın sadece biyolojik farklılıktan kaynaklanmadığını, bireylerin biyolojik olarak farklı özelliklere sahip olması bağlamında çeşitli sosyo- kültürel değerler sistemi geliştirdiğini ifade ederek şekillenmiştir. Bu çerçevede toplumsal cinsiyet kavramı doğrultusunda bireyler kadın ve erkek olarak farklı davranış, tutum ve kişilik özelliği geliştirebilmektedir (Dedeoğlu, 2000). Bireyin içinde bulunduğu kültür kadınsı ve erkeksi olan durumları tanımlayarak uygun davranış kalıplarını belirlemektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010).

Bireyler biyolojik olarak getirdiği cinsiyetine göre kadın ya da erkek olarak kimlik kazandıktan sonra içinde bulunduğu toplumun kadın ve erkek olmak ile ilgili rol ve sorumluluklarını üstlendiği deneyimsel süreçlerden geçerler. Erkek ve kadının kıyafetlerinin kategorize edilmiş olması, saç stilleri ve davranış kalıpları bireyin toplumun belirlediği cinsiyet rollerine uygun hareket ettiğini göstermektedir (Heindrick, 2009). Dökmen' e (2010) göre birey içinde bulunduğu toplumun belirlediği cinsiyet rolleri doğrultusunda davranışlarını ve kişilik gelişimini şekillendirir. Bu davranış kalıpları bireyin davranışlarını sınırlandırabildiği gibi, bu davranış kalıplarına uygun hareket edilmediğinde birey, toplum tarafından yadırganmakta ve eleştirilmektedir (Çavdar, 2013).

Toplumun belirlemiş olduğu cinsiyet rolleri, uzun yıllar içinde şekillenmektedir (Dökmen, 2004). Erkeğin toplum gözünde lider, girişimci, güçlü ve atılgan; kadının yumuşak, ince düşünceli, bağımlı ve merhametli (Taylor ve diğerleri, 2010) gibi özelliklerle tanımlanması bireyin toplumsallaşma sürecinde kazanılan cinsiyet rollerine ilişkin bakış açısıyla ilgilidir (Dökmen, 2004).

2.5.1. Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramı

Toplumsal Cinsiyet Şema Kuramı, Sandra Lipsitz Bem tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Bilişsel Gelişim kuramının ve Sosyal Öğrenme kuramının temel sayıltılarını birlikte ele alması yönüyle yeni bir kuram olarak ortaya çıkmıştır. Bireyin cinsiyet kavramını ele alırken mevcut bilgiyi kendi bilişsel süreçlerinden geçirerek, içinde bulunduğu kültürün cinsiyet rollerini bilişsel olarak işlemesi bağlamında bilişsel kuramla; bireyin cinsiyet rollerini çevresini gözlemleyerek öğrenmesi bağlamında sosyal öğrenme kuramıyla benzerlik taşımaktadır (Dökmen,

2004). Birey içinde bulunduğu toplumun cinsiyetlere atfedilen davranış kalıplarını, zihinsel şemalar aracılığıyla öğrenir. Böylece kendisi için uygun davranış kalıplarının neler olduğunu belirleyebilir. Bireyin sahip olduğu bu zihinsel şemalar, içinde bulunulan toplumun cinsiyetlere ilişkin farklı uygulamalara sahip olmasıyla ilişkilidir. Bu durum “toplumsal cinsiyet” kavramının sonradan öğrenilen bir kavram olduğunu göstermektedir (Bem, 1984).

Bem’ e (1981) göre birey, içinde bulunduğu toplumun kadın ve erkek olma ile ilgili şemalarını çocukluğundan itibaren çevresini gözlemleyerek öğrenir. Bilişsel şemaların, bireyin olaylar hakkındaki görüşünü oluşturan yapı olduğu düşüncesinden hareketle çocuğun çevresine ilişkin gözlemleri, erkek ve kadına ilişkin toplumun tanımlamaları toplumsal cinsiyet şema gelişimini oluşturmaktadır. Toplumun cinsiyetlere ilişkin rolleriyle ilgili şema gelişimini tamamlayan çocuk, çevresini ve dünyayı kendi şemalarına göre algılamaya başlar. Bu bağlamda çocuk kendi benlik kavramını oluşturarak çevresini şemalarına uygun olarak tanımlar (Dökmen, 2004).

Bem’ e (1983) göre birey her iki cinsiyete özgü rollere sahiptir. Bu durum androjeni kavramıyla açıklanmaktadır. Androjeni kavramına göre birey hem kadınsı hem de erkeksi özelliklere sahip olup uygun ortamlarda bunu sergileyebilir. Bu kavram çerçevesinde kadın ve erkek eşit görülmekte ve bireyin kendi kadınsı ve erkeksi yönlerini benimsemesi hedeflenmektedir.

2.5.2. Toplumsal Cinsiyet ve Romantik İlişkiler

Toplumun kadın ve erkeğe yüklemiş olduğu roller, romantik ilişkilerin nasıl başlayacağını, nasıl gelişeceğini ve nasıl sonlanacağını da etkilemektedir (Winstead, Derlega ve Rose, 1997). Kadın ve erkek yaşam sürecinde çeşitli yakın ilişkiler geliştirmektedir. Bu süreçte toplumun belirlediği ritüeller kadın ve erkeğin birbirlerinden farklı beklentiler içine girmelerine neden olmaktadır. Toplum içinde kadının güvenlik ihtiyacının fazla olması, yumuşak ve kolay ağlayabilen yapıda olması ve başkalarına bağımlı olmasıyla ilgili kalıp yargılar yaygın olarak gözlenmektedir (Taylor ve diğerleri, 2010). Kadın ve erkeğin bu süreçte birbirlerine karşı olan tutum ve davranışlarının farklılaşması birbirlerini anlamalarını zorlaştırmakta, dolayısıyla yakın ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Erol, 2008). Toplumun kültürel değerleri ve cinsiyetlere atfedilen roller bireyin cinsellikle alakalı

düşünce kalıplarını etkilemekte ve romantik ilişkileri yaşayış tarzını şekillendirmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010).

Bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin zihinsel şemaları, romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlarını beslemektedir. Cinsiyete ilişkin kalıp yargılar, bünyesinde yanlış inançları da barındırması bağlamında bireylerin romantik ilişkilerinin gidişatını olumsuz etkileyebilmektedir (Taylor ve diğerleri, 2010).

2.6. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan araştırmalara ardından mutlulukla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmektedir.

2.6.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların ya da bilişsel çarpıtmaların ilişkileri etkilediğini, bireylerin romantik partnerleriyle olan iletişimlerinde problemler yaşamasına sebep olduğunu gösteren araştırmaların olduğu gözlenmiştir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ilişki doyumu (Metts ve Cupach, 1990; Öcal-Yüceol, 2016; Saraç, 2013; Sarı, 2008; Sarı ve Korkut-Owen, 2016), bağlanma stilleri (Sarı, 2008; Sarı ve Korkut-Owen, 2016; Stackert ve Bursik, 2003), cinsiyet ve cinsiyet rolleri (Abowitz, Knox, Zusman, Mcnelly, 2009; Çavdar, 2013; Dölen, 2014; Gizir, 2013; Küçükarslan, 2011; Sprecher ve Toro-Morn, 2002) gibi konuların daha çok araştırıldığı gözlenmiştir.

Literatürde evli bireylerle (Küçükçelik, 2015) yapılan çalışmaların daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirildiği için aşağıda ağırlıklı olarak üniversite öğrencileriyle yapılmış olan araştırmalara yer verilmektedir.

Metts ve Cupach (1990), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ile ilişki doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 322 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma sonucu romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasında olumsuz anlamlı

bir ilişki bulunmuştur. Akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumu azalmaktadır. Yine romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arttıkça yıkıcı problem çözme durumları artmakta, yapıcı problem çözme becerileri azalmaktadır. Akılcı olmayan inançların artması problem çözme becerisini olumsuz yönde etkilemektedir.

Sprecher ve Metts (1999), romantik ilişkilerdeki inançların ilişkileri nasıl etkilediğini ve zamanla değişimini araştırmışlardır. Romantik İnançlar Ölçeğinden elde edilen sonuçlara göre “ilk ve tek” inancı, ilişkinin gelişim aşamasını pozitif anlamı olarak desteklemektedir. “İlk görüşte aşk” inancının bireyleri ilişkinin başlangıç aşamasında daha çok etkilediği gözlenmiştir. Araştırma sürecinde bireyler, ayrılmadan önceki süreçte ilişki inançlarının onaylanmasını daha çok önemsemişlerdir.

Sprecher ve Toro-Morn (2002), romantik ilişki inançlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki farklı alt kültüre (Kuzey Amerika ve Çin) ait kadın ve erkekler arasındaki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre kültürel farklılıkların, cinsiyet farklılıklarından daha fazla olduğu gözlenmiştir. Çinlilerin, Amerikalılara göre romantik ilişkilerinde daha mükemmeliyetçi tutuma sahip olduğu gözlenmiştir. Cinsiyet farklılığı açısından erkeklerin kadınlara oranla “idealleştirme” ilişki inancına daha çok sahip olduğu, kadınların erkeklere oranla daha özgür olduğu gözlenmiştir.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan bireylerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 118 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonucuna göre güvensiz bağlanan kişiler (kaygılı ve kaçınan), güvenli bağlanan kişilerden daha çok romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olduğu gözlenmiştir. Güvensiz bağlanmaya bağlı olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü gözlenmiştir.

Sarı (2008), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Başkent Üniversitesi’nde eğitim fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören romantik ilişkisi bulunan 434 üniversite öğrencisiyle araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Sarı (2008) tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan

İnançlar Envanteri” (RAINÖ), Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II”, Curun (2001) tarafından geliştirilen “İlişki Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından daha yüksek puan aldığı gözlenmiştir. Bu durum kız öğrencilerin ilişkilerinde daha fazla beklenti içinde olduğunu ve erkek öğrencilere göre fiziksel yakınlık ile ilgili akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduğunu göstermektedir. Erkek öğrencilerin de sosyal zaman kullanımı ve farklı düşünmek alt boyutlarından daha yüksek puan aldığı gözlenmiştir. Bu durum erkek öğrencilerin romantik partneriyle daha çok birlikte vakit geçirmek istediğini ve romantik partneriyle farklı düşünmenin olumsuz bir durum olduğu düşüncesine sahip olduğunu göstermektedir. Yaş arttıkça aşırı beklentiler alt ölçeğinden alınan puanlar azalmaktadır. Bu durum bireylerin yaşla birlikte daha akılcı düşünceler geliştirdiğini ve akılcı olmayan beklentiler içine girmediklerini göstermektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları da bu bağlamda anlamlı artış göstermektedir. Ayrıca romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutları ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Abowitz, Knox, Zusman ve McNeely (2009), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili inançlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. 326 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada erkek ve kadınlara ilişki inançlarıyla ilgili ölçek uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin, birlikte yaşamının evlilik uyumunu etkilediğini, bar gibi ortamların tanışmak için uygun olduğunu, erkeklerin daha kontrolcü olması gerektiğini ve yakalanmıyorsan aldatabilirsin gibi inançlara sahip olduğu gözlenmiştir.

Aydoğdu (2010), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileri ile ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Gazi Üniversitesi eğitim fakültesinde öğrenim gören romantik ilişkisi bulunan 382 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonucuna göre dışadönük, deneyime açık, öz disiplinli, yumuşak başlı kişilik özelliğine sahip bireylerin romantik ilişki başlatma ve devam ettirmede daha başarılı olduğu, ilişkilerinden daha fazla doyum aldığı gözlenmiştir. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin romantik ilişkiyi başlatma ve devam ettirmede daha çok kaygı yaşadığı, kendilerine daha az

güvendikleri ve ilişkilerinde başkalarının görüşlerini daha çok önemsedikleri gözlenmiştir.

Okutan ve Büyükşahin-Sunal (2010), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde bağlanım, kadın-erkek rollerindeki kalıp yargılar ve dindarlık algısı arasındaki ilişkileri belirlemek için 210 romantik ilişki yaşayan bireyle araştırmayı gerçekleştirmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre kadınlar ilişki bağlanımı, ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde erkeğin daha girişken olması gibi kalıp yargılardan erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Bununla birlikte erkekler romantik ilişkilerde erkeğin daha baskın olması kalıp yargısından daha yüksek puan elde etmişlerdir. Dindarlık algısı yükseldikçe romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargıların da yükseldiği gözlenmiştir.

Küçükarslan (2011), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının çeşitli değişkenlere farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Bu araştırma 2010-2011 yılları arasında Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 957 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Sprecher ve Metts (1989) tarafından geliştirilen "Romantik İnançlar Ölçeği" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin "aşk bir yol bulur" ve "ilk görüşte aşk" inançlarına kız öğrencilere göre daha çok sahip olduğu gözlenmiştir. Bu duruma göre erkek öğrenciler aşkın bir şekilde karşılıklarına çıkacağını ve ilk görüşte aşkın gerçek aşk olduğunu düşünmektedir. Sınıf düzeyi bağlamında bakıldığında birinci sınıf öğrencilerinin "ilk ve tek" ve "idealleştirme" inançlarına dördüncü sınıf öğrencilerinden daha çok sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durum yaşla birlikte romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların azaldığını göstermektedir. Daha önce romantik ilişki yaşamayıp, şimdi yaşayan öğrencilerin, "aşk bir yol bulur", "ilk ve tek" ve "idealleştirme" alt boyutlarından daha önce ilişki yaşayan bireylerden daha yüksek puan aldığı gözlenmiştir. Bu durum romantik ilişki deneyiminin akılcı olmayan inançları azalttığını göstermektedir.

Çavdar (2013), üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 922 üniversite öğrencisi katılmıştır. "Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği" ve "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutum ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında orta düzeyde anlamlı bir

ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları eşitlikçi oldukça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları azalmaktadır.

Gizir (2013), üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırma Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 742 öğrenciyle yapılmıştır. Ölçme aracı olarak “İlişki İnançları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre “Her şeyi birlikte yapmalıyız”, “Birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” ve “Birbirimizi değiştirebilmeliyiz” akılcı olmayan inançlarına daha fazla sahip olduğu gözlenmiştir. Daha önce romantik ilişkisi olmayıp şu an romantik ilişki yaşayan bireylerle, daha önce ve şu an ilişkisi olan bireylerin hiç romantik ilişki yaşamayan bireylere göre akılcı olmayan inançlarının daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu durum romantik ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimlerin akılcı olmayan inançları artırdığını göstermektedir.

Kaygusuz (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları ve istismar durumlarını incelemek için 320 üniversite öğrencisiyle araştırmasını gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgulara göre çaresizlik ve sevilemezlik inançları ile duygusal ve fiziksel istismar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine çaresizlik ve sevilemezlik inançları ile problem çözme davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çaresizlik inancı duygusal istismarı öngörmekte ve sevilemezlik inancı fiziksel istismarı öngörmektedir.

Saraç (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü üzerine çalışmıştır. Çalışmaya 299 üniversite öğrencisi katılmıştır. “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “Evlilik Öncesi İlişki Değerlendirme Ölçeği” ve “İlişki İstikrarı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre RAİNÖ' nün aşırı beklentiler alt boyutundan elde edilen puanlar arttıkça ilişki doyumunun arttığı, farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları alt boyutundan alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun düştüğü belirlenmiştir. EÖİDÖ' nün Dini Değerler, İletişim, Arkadaş İlişkileri, Aile İlişkileri alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun arttığı belirlenmiştir.

Dölen (2014), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada “İlişki İstikrarı Ölçeği”, “BEM Cinsiyet Rollerini Ölçeği” ve “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri” kullanılmıştır. 622 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu, durumu daha iyi değerlendirebilme yetisinde olduğu gözlemlenmiştir. RAINÖ'nün fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının ilişki doyumunu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sardoğan (2014), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 266 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonucuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve anne baba tutumları arasında cinsiyet bağlamında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca anne-baba tutumlarında babanın ilgisi, özerkliği ile negatif yönlü bir ilişki gözlemlenmesine rağmen, annenin korumacı tutumu, babanın korumacı tutumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Küçükçelik (2015), ilişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisini incelemiştir. Araştırma 240 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “İlişkilerde İnanç Envanteri” ve “İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre evlilik uyumu ile ilişkilerde inanç envanterinin alt boyutları olan çaresizlik ve sevilemezlik arasında negatif yönlü, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sarı ve Tagay (2016), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının yordanmasında bağlanma boyutları ve temas engellerinin rolünün incelendikleri araştırmayı 349 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II” ve “Temas Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bağlanma boyutlarının ve temas engellerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanmanın “kaygı” alt boyutu ve “bağımlı temas” alt boyutunun “aşırı beklentileri” olumlu olarak yordadığı, “tam temas” alt boyutu ile bağlanmanın “kaygı” alt boyutunun

“sosyal zaman kullanımını” olumlu olarak yordadığı, “kaygılı bağlanma” alt boyutunun “sosyal zaman kullanımı” ve “zihin okumayı” olumlu olarak yordadığı, bağlanmanın “kaçınma” alt boyutunun “fiziksel yakınlık” alt boyutunu olumlu olarak yordadığı, “temas” ve “tam temas” alt boyutlarının “cinsiyet farklılıklarını” olumlu olarak yordadığı ve “bağımlı temas” alt boyutu ile “cinsiyet farklılıkları” arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gündoğdu, Yavuzer ve Karataş (2018), beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının saldırganlık düzeylerini yordayıp yormadığının incelenmesi amacıyla 351 üniversite öğrencisiyle araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada “KAR-YA Saldırganlık Ölçeği” ve “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre RAINÖ’ nün cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile saldırganlık arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin saldırganlık puanları ile RAINÖ’ nün sosyal zaman kullanımı alt boyutundan daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyete göre incelendiğinde RAINÖ’ nün farklı düşünmek ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarının saldırganlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Şirin ve Soyer (2018), bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutları ile bireylerin romantik ilişki durumunun romantik ilişki inançlarını yordama durumunu inceledikleri 2015-2016 eğitim öğretim yılında 407 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada “Romantik İnançlar Ölçeği” ve “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre “kaygı” ve “kaçınma” alt boyutlarının romantik ilişki yaşama durumuyla birlikte bireylerin romantik ilişki inançlarını yordadığı görülmüştür. Bağlanmanın “kaygı” ve “kaçınma” alt boyutu ile “romantik ilişkisi yok” değişkenleri birlikte “aşk bir yol bulur” romantik inancını yordamaktadır. Bağlanmanın “kaygı” ve “kaçınma” alt boyutlarının “ilk ve tek” ve “idealleştirme” romantik inancını yordadığı görülmektedir. Bağlanmanın “kaygı” ve “kaçınma” alt boyutları ile “ilişkisi var” değişkenleri birlikte “ilk görüşte aşk” romantik inancını yordadığı görülmektedir.

2.6.2. Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Yapılan literatür taramasında doğrudan romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu bağlamda mutluluk kavramıyla ilgili olarak üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar ve romantik ilişki ya da evlilik ilişkisi içinde olan bireylerle ilgili yapılan güncel araştırmalar ele alınmıştır.

Doğan ve Sapmaz (2012), kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 242 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada “Kişiler Arası İlişkiler Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” kullanılmıştır. Besleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu, zehirleyici ilişki tarzı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü ilişki olduğu gözlenmiştir. Kişilerarası ilişkilerinde besleyici tutuma sahip bireylerin daha mutlu olduğu ifade edilmektedir.

Doğan (2013), kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 18-61 yaş aralığındaki 234 katılımcıyla gerçekteşirilen araştırmada “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Beş faktör Kişilik Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre nevrotik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda olumlu kişilik özelliklerinin bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı ifade edilmektedir.

Doğan, Sapmaz ve Çötök (2013), özeleştiri ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 222 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Özeleştiri Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre özeleştiri ve mutluluk arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin kendilerine karşı mükemmeliyetçi bir tutum içinde olmasının özeleştiri yapmalarını desteklediği sonuç olarak bireylerin mutluluk düzeylerinin olumsuz etkilendiği gözlenmiştir.

Kangal (2013), Türk hane halkının mutluluk düzeyini belirlemek için yaptığı araştırmada 2004-2010 yılları arasındaki TÜİK verilerinden faydalanmıştır. Elde

edilen sonuçlara göre evli bireylerin mutluluk düzeyinin, evli olmayan, boşanmış ya da eşini kaybetmiş bireylerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kadınların daha mutlu olduğu, eğitim seviyesi arttıkça mutluluğun da arttığı, yaşla mutluluk arasında U- şeklinde bir ilişki olduğu, gençlerde ve yaşlılarda mutluluğun orta yaşlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 278 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliği arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır.

Kublay ve Oktan (2015), evlilik uyumunun değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından inceledikleri araştırmalarını 452 evli bireyle gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucuna göre evlilik uyumu ile öznel mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bireylerin evlilikteki mutluluğu, öznel mutluluğunu artırmakla birlikte evlilikte yaşanan sıkıntılar bireylerin ruhsal durumlarını olumsuz yönde etkilemekte, öznel mutluluk düzeyini düşürmektedir.

Çevik ve Yıldız (2016), umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemiştir. 303 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonucuna göre benlik saygısı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda bireylerin benlik saygısı arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır.

Karabacak (2017), üniversite öğrencilerinin ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 253 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmaya göre yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu, zihin okuma alt boyutu ile pozitif anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda bireylerin yakınlıktan kaçınmayla ilgili akılcı olmayan inançlarının artması sosyal çevreden uzaklaşmasına sebep olarak mutluluklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Zihin okuma alt boyutu bağlamında değerlendirildiğinde bireyler yakın çevresi tarafından, sözel olarak dile getirilmeden zihninden geçenlerin anlaşılabilirliğini gözlemlemesi mutluluk düzeyinin artmasını desteklemektedir.

Kaya (2017), kırsal ve kentsel alanlarda yaşayan kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerindeki mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasına 18-45 yaş arası evli kadınlar katılmıştır. 116' sı köyde, 111' i kent merkezinde yaşayan kadınlarla yapılan araştırma sonucuna göre, kırsal alanda yaşayan kadınların, kentte yaşayan kadınlara göre evlilik uyumu ve evlilik doyumunun daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kırsal alanda yaşayan kadınların evlilik yaşı arttıkça evlilik uyumunun da arttığı gözlenmiştir. Kırsal ve kentsel alanda yaşayan kadınların ilişkilerinde mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, her iki grup için de evlilik uyumu ve evlilik doyumu arttıkça ilişkilerde mutluluk düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2012). Bu araştırma üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançları ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmada bağımlı değişkenler mutluluk ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardır. Bağımsız değişkenler ise cinsiyet, sınıf, fakülte ve daha önce romantik ilişki yaşama durumudur.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma Akdeniz Üniversitesi'nde 2017-2018 eğitim öğretim yılında Eğitim, Edebiyat, Hukuk, Hemşirelik, Mühendislik ve Güzel Sanatlar fakültelerinde 1. ve 4. sınıfta öğrenim gören 466 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin 283'ü (%60,7) kız öğrenci, 183'ü (%39,3) erkek öğrencidir. Araştırmaya toplam 466 öğrenci katılmıştır.

Araştırma grubunda yer alan 257 (%55,2) kişi 1. sınıf, 209 (%44,8) kişi 4. sınıf öğrencisidir.

Öğrencilerin daha önce romantik ilişki yaşama durumlarına bakıldığında 321 (%68,88) öğrencinin daha önce romantik ilişki yaşadığı, 145 (%31,12) öğrencinin daha önce romantik ilişki deneyimi bulunmadığı gözlenmiştir.

Öğrencilerin fakülteye göre dağılımına bakıldığında Eğitim fakültesinde 129 (%27,7), Edebiyat fakültesinde 80 (%17,2), Mühendislik fakültesinde 66 (%14,2), Hukuk fakültesinde 117 (%25,1), Hemşirelik fakültesinde 58 (%14,4), Güzel Sanatlar fakültesinde 16 (%3,4) öğrencinin eğitim gördüğü gözlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, sınıf, fakülte, daha önce romantik ilişki yaşama durumlarının belirlenmesi amacıyla demografik bilgi formu geliştirilmiştir. Öğrencilerin romantik ilişkileriyle ilgili akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Sarı (2008) tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” (RAİNÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ)

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ölçmek amacıyla Sarı (2008) tarafından 6 boyutlu (aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek) 30 maddeden oluşan bir ölçme aracı geliştirilmiştir. 5’ li likert formatında hazırlanan alt ölçeklerin maddelerini yanıtlarken katılımcılar görüşlerini “hiç katılmıyorum” a 1 puan, “tamamen katılıyorum” a 5 puan vererek ifade etmektedirler. Ölçekten alınan puanlar artıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar da artmaktadır.

RAİNÖ ‘nün alt boyutları ve güvenirlik katsayıları aşağıda sunulmaktadır: (Sarı, 2008)

Aşırı Beklentiler Alt Ölçeği: 8 maddeden oluşmaktadır. İlişkiden ve birlikte olunan kişiden beklenen gerçekçi olmayan beklentileri ifade eden boyuttur. Güvenirlik katsayısı .81’ dir. Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .80 bulunmuştur.

Sosyal Zaman Kullanımı Alt Ölçeği: 6 maddeden oluşmaktadır. Sosyal ve serbest zaman etkinlikleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri ifade eder. Güvenirlik katsayısı .78’ dir. Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .83 bulunmuştur.

Zihin Okuma Alt Ölçeği: 6 maddeden oluşmaktadır. İlişki içinde olan bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade edebilmesine gerek kalmadan zihin okuyormuşçasına anlamaları yönünde gerçekçi olmayan beklentilerin ifade edildiği

boyuttur. Güvenirlik katsayısı .78' dir. Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .79 bulunmuştur.

Farklı Düşünmek Alt Ölçeği: 4 maddeden oluşmaktadır. Birlikte olan kişilerin olaylar hakkında birbirinden farklı düşünceler taşımalarının yıkıcı olduğuna dair gerçekçi olmayan inançları kapsamaktadır. Güvenirlik katsayısı .69' dur. Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .71 bulunmuştur.

Fiziksel Yakınlık Alt Ölçeği: 3 maddeden oluşmaktadır. Fiziksel yakınlığa ilişkin gerçekçi olmayan ifadelerin ortaya çıktığı boyuttur. Güvenirlik katsayısı .53' dür. Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .52 bulunmuştur.

Cinsiyet Farklılıkları Alt Ölçeği: 3 maddeden oluşmaktadır. Cinsiyet farklılıklarının ilişkiye etkisinin gerçekçi olmayan ifadelerinin ortaya çıktığı boyuttur. Güvenirlik katsayısı .53' dür. Mevcut çalışmada güvenirlik katsayısı .55 bulunmuştur.

RAİNÖ' nün genel toplam puanının güvenirlik değerini veren Cronbach alpha değeri .84, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Benzer ölçekler geçerliliğini hesaplamak için Türküm (2003) tarafından geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ile Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) kullanılmıştır. RAINÖ' nün alt ölçek ve toplam puanı ile benzer ölçek puanları arasındaki ilişki pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur.

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu- OMÖ-K, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir. Bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek faktörlü olduğu gözlenmiştir. Madde toplam korelasyonu değerlendirildiğinde bir maddenin madde toplam korelasyonun .30' dan düşük olduğu gözlenmiş ve diğer analizler 7 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. Benzer ölçekler geçerliliği kapsamında OMÖ-K ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. OMÖ-K ile Zung Depresyon Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74, test-tekrar test güvenirlik

katsayısı .85 bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlık değerini veren cronbach alpha değeri .72 bulunmuştur.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilen bireylerin cinsiyet, sınıf, fakülte ve daha önce romantik ilişki yaşama durumlarının sorulduğu bir formdur. Kişisel Bilgi Formu Ek 1' de verilmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra Akdeniz Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinden gerekli izinler alındıktan sonra, 2017-2018 eğitim öğretim yılının Güz döneminde Akdeniz Üniversitesi'nde uygulamalar sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir.

Uygulamanın yapıldığı sınıflarda araştırmacı gerekli açıklamaları yaptıktan sonra gönüllü öğrencilerle uygulama yapılmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler araştırmacı tarafından okunarak cevaplamada içten davranılmasının sonuçlar açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile kontrol edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre manidarlık değerleri için hata payı üst sınırı 0.05, çarpıklık-basıklık katsayıları için ∓ 1 aralığı kesme noktası olarak kabul edilmiştir. Normal dağılım gösteren veriler parametrik olan t testi ve çoklu regresyon analizi yöntemleriyle, normal dağılım göstermeyen veriler parametrik olmayan kruskal wallis ve mann whitney u- analizi yöntemleriyle test edilmiştir. Ayrıca çok değişkenli istatistiklerde verilerin varsayımları karşılama durumları incelenmiş, tüm varsayımların karşılandığı tespit edilerek analizler yapılmıştır.

Araştırmanın birinci amacına ilişkin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının cinsiyete, sınıf düzeyine ve daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Bağımsız gruplar t testi, iki ilişkisiz örneklem arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesinde kullanılır. Normallik varsayımının karşılanmadığı durumlarda Mann Whitney U-testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2016). Araştırmanın birinci amacına ilişkin alt amaçlarından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi' nin parametrik olmayan alternatifi Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis yöntemi, iki ya da daha fazla örneklem ortalamasının birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığının test edilmesinde kullanılır (Büyüköztürk, 2016).

Araştırmanın ikinci amacına ilişkin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine ve daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır.

Araştırmanın üçüncü amacına ilişkin üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının mutluluklarının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, bağımlı değişkenle ilişkisi olan iki ya da daha fazla bağımsız değişkene ilişkin bağımlı değişkenin analiz edilmesinde kullanılır (Büyüköztürk, 2016).

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Fakülte, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre Betimsel İstatistik Bulguları

Çalışmaya dâhil edilen 466 bireyin fakülte, cinsiyet, sınıf düzeyi ve daha önce romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre belirlenmiş betimsel istatistikleri Tablo 4.1’ de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Betimleyici İstatistik Sonuçları

	Grup	n	%
Fakülte	Eğitim Fakültesi	129	27,7
	Edebiyat Fakültesi	80	17,2
	Mühendislik Fakültesi	66	14,2
	Hukuk Fakültesi	117	25,1
	Hemşirelik Fakültesi	58	12,4
	Güzel Sanatlar Fakültesi	16	3,4
Cinsiyet	Kadın	283	60,7
	Erkek	183	39,3
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	257	55,2
	4. Sınıf	209	44,8
Romantik İlişki Yaşama Durumu	Romantik İlişkisi Var	321	68,88
	Romantik İlişkisi Yok	145	31,12

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t-testi ile analiz edilmiş, analiz sonuçları Tablo 4.2' de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre t -testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Aşırı Beklentiler	Kadın	283	30.89	5.03	464	2.979	0.003*****
	Erkek	183	29.40	5.60			
Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	283	12.38	4.97	464	-2.695	0.007**
	Erkek	183	13.64	4.82			
Fiziksel Yakınlık	Kadın	283	8.64	2.93	464	2.401	0.017*
	Erkek	183	7.98	2.88			
Zihin Okuma	Kadın	283	21.07	4.38	464	5.649	0.000***
	Erkek	183	18.70	4.49			
Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	283	9.18	2.59	464	0.815	0.415
	Erkek	183	9.98	2.55			
Farklı Düşünmek	Kadın	283	8.14	2.71	464	1.213	0.226
	Erkek	183	7.83	2.68			

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001 *****p<0.005

Elde edilen sonuçlara göre çalışmaya dâhil edilen bireylerin cinsiyet farklılıkları ($t_{(464)} = 0.815$, $p=0.415$) ve farklı düşünmek ($t_{(464)} = 1.213$, $p=0.226$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bununla birlikte, bireylerin puanlarının aşırı beklentiler alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiş ($t_{(464)} = 2.979$, $p=0.003$), kadınların puanlarının ($\bar{X}=30.89$) erkeklerin puanlarından daha yüksek ($\bar{X}=29.40$) olduğu görülmüştür. Bireylerin sosyal zaman alt boyutundaki puanlarının da anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(464)}=-2.695$, $p=0.007$). Ortalamalar incelendiğinde erkeklerin

puanlarının ($\bar{X}=13.64$), kadınların puanlarından ($\bar{X}=12.38$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin fiziksel yakınlık alt boyutuna ait puanları incelediğinde ise yine kadın ve erkek bireylerin puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(464)}= 2.401$, $p=0.017$). Kadınların puan ortalamalarının ($\bar{X}=8.64$) erkeklerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=7.98$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak zihin okuma alt boyutunda puanların farklılaşıp farklılaşmadığı kontrol edilmiş, cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir ($t_{(464)}= 5.649$, $p=0.000$). Ortalamalar kontrol edildiğinde kadınların puanlarının ($\bar{X}=21.07$) erkeklerin puanlarından ($\bar{X}=18.70$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.3 Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünmek alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t-testi ile analiz edilmiş, analiz sonuçları Tablo 4.3' de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Sınıf Düzeyine Göre t -testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{X}	S	sd	t	p																																																								
Aşırı Beklentiler	1. Sınıf	257	30.58	5.31	464	1.240	0.216																																																								
	4. Sınıf	209	29.96	5.29				Sosyal Zaman Kullanımı	1. Sınıf	257	12.72	4.95	464	-0.763	0.446	4. Sınıf	209	13.07	4.93	Fiziksel Yakınlık	1. Sınıf	257	8.57	2.99	464	1.582	0.114	4. Sınıf	209	8.14	2.84	Zihin Okuma	1. Sınıf	257	20.22	4.97	464	0.433	0.665	4. Sınıf	209	20.04	4.03	Cinsiyet Farklılıkları	1. Sınıf	257	9.00	2.63	464	-0.933	0.349	4. Sınıf	209	9.23	2.51	Farklı Düşünmek	1. Sınıf	257	7.70	2.42	464	-2.811	0.006*
Sosyal Zaman Kullanımı	1. Sınıf	257	12.72	4.95	464	-0.763	0.446																																																								
	4. Sınıf	209	13.07	4.93				Fiziksel Yakınlık	1. Sınıf	257	8.57	2.99	464	1.582	0.114	4. Sınıf	209	8.14	2.84	Zihin Okuma	1. Sınıf	257	20.22	4.97	464	0.433	0.665	4. Sınıf	209	20.04	4.03	Cinsiyet Farklılıkları	1. Sınıf	257	9.00	2.63	464	-0.933	0.349	4. Sınıf	209	9.23	2.51	Farklı Düşünmek	1. Sınıf	257	7.70	2.42	464	-2.811	0.006*	4. Sınıf	209	8.40	2.97								
Fiziksel Yakınlık	1. Sınıf	257	8.57	2.99	464	1.582	0.114																																																								
	4. Sınıf	209	8.14	2.84				Zihin Okuma	1. Sınıf	257	20.22	4.97	464	0.433	0.665	4. Sınıf	209	20.04	4.03	Cinsiyet Farklılıkları	1. Sınıf	257	9.00	2.63	464	-0.933	0.349	4. Sınıf	209	9.23	2.51	Farklı Düşünmek	1. Sınıf	257	7.70	2.42	464	-2.811	0.006*	4. Sınıf	209	8.40	2.97																				
Zihin Okuma	1. Sınıf	257	20.22	4.97	464	0.433	0.665																																																								
	4. Sınıf	209	20.04	4.03				Cinsiyet Farklılıkları	1. Sınıf	257	9.00	2.63	464	-0.933	0.349	4. Sınıf	209	9.23	2.51	Farklı Düşünmek	1. Sınıf	257	7.70	2.42	464	-2.811	0.006*	4. Sınıf	209	8.40	2.97																																
Cinsiyet Farklılıkları	1. Sınıf	257	9.00	2.63	464	-0.933	0.349																																																								
	4. Sınıf	209	9.23	2.51				Farklı Düşünmek	1. Sınıf	257	7.70	2.42	464	-2.811	0.006*	4. Sınıf	209	8.40	2.97																																												
Farklı Düşünmek	1. Sınıf	257	7.70	2.42	464	-2.811	0.006*																																																								
	4. Sınıf	209	8.40	2.97																																																											

* $p<0.01$

Çalışmaya dâhil edilen bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının sadece farklı düşünmek alt boyutunda anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(464)} = -2.811$). Farklı düşünmek alt boyutunda 4. sınıftaki bireylerin puanlarının ($\bar{X}=8.40$) 1. sınıftaki bireylerin puanlarından ($\bar{X}=7.70$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Aşırı beklentiler ($t_{(464)} = 1.240$, $p=0.216$), sosyal zaman kullanımı ($t_{(464)} = -0.763$, $p=0.446$), fiziksel yakınlık ($t_{(464)} = 1.582$, $p=0.114$), zihin okuma ($t_{(464)} = 0.433$, $p=0.665$) ve cinsiyet farklılıkları ($t_{(464)} = -0.933$, $p=0.339$) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.4 Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları, farklı düşünme alt boyutlarında daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar için t-testi ile analiz edilmiş, analiz sonuçları Tablo 4.4’ de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Romantik İlişkisi Olup Olmamasına Göre t -testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Aşırı Beklentiler	Romantik ilişkisi var	321	30.42	5.10	464	0.691	0.490
	Romantik ilişkisi yok	145	30.05	5.74			
Sosyal Zaman Kullanımı	Romantik ilişkisi var	321	12.73	4.87	464	-0.955	0.340
	Romantik ilişkisi yok	145	13.20	5.10			
Fiziksel Yakınlık	Romantik ilişkisi var	321	7.75	2.72	464	-7.226	0.000**
	Romantik ilişkisi yok	145	9.77	2.89			

Zihin Okuma	Romantik ilişkisi var	321	20.00	4.47	464	-0.961	0.337
	Romantik ilişkisi yok	145	20.44	4.80			
Cinsiyet Farklılıkları	Romantik ilişkisi var	321	9.14	2.59	464	0.425	0.671
	Romantik ilişkisi yok	145	9.03	2.55			
Farklı Düşünmek	Romantik ilişkisi var	321	7.85	2.61	464	-1.976	0.049*
	Romantik ilişkisi yok	145	8.38	2.86			

*p<0.05 **p<0.001

Bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının romantik bir ilişkisi olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar için t-testi sonuçları incelendiğinde fiziksel yakınlık ($t_{(464)} = -7.226$, $p=0.000$) ve farklı düşünmek alt boyutlarında ($t_{(464)} = -1.976$, $p=0.049$) anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bireylerin fiziksel yakınlık ortalamaları incelendiğinde romantik ilişkisi olmayanların ortalamalarının ($\bar{X}=9.77$) romantik ilişkisi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=7.75$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı düşünmek alt boyutuna ait puanlarında da romantik ilişkisi olmayanların ortalamalarının ($\bar{X}=8.38$) romantik ilişkisi olanların ortalamalarından ($\bar{X}=7.85$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.5 Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının okudukları fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 4.5’ de gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Kruskal Wallis Testi Sonuçları

	Fakülte	n	Sıra ortalamaları	sd	χ^2	p
Aşırı Beklentiler	Eğitim Fakültesi	129	228.74	5	7.021	0.219
	Edebiyat Fakültesi	80	225.69			
	Mühendislik Fakültesi	66	228.58			
	Hukuk Fakültesi	117	240.29			
	Hemşirelik Fakültesi	58	263.59			
	Güzel Sanatlar Fakültesi	16	172.47			
Sosyal Zaman Kullanımı	Eğitim Fakültesi	129	232.00	5	13.083	0.023*
	Edebiyat Fakültesi	80	206.88			
	Mühendislik Fakültesi	66	241.15			
	Hukuk Fakültesi	117	226.38			
	Hemşirelik Fakültesi	58	285.97			
	Güzel Sanatlar Fakültesi	16	209.03			
Fiziksel Yakınlık	Eğitim Fakültesi	129	263.21	5	31.604	0.000**
	Edebiyat Fakültesi	80	189.63			
	Mühendislik Fakültesi	66	190.14			
	Hukuk Fakültesi	117	249.66			
	Hemşirelik Fakültesi	58	265.02			
	Güzel Sanatlar Fakültesi		159.75			

Zihin Okuma	Eğitim Fakültesi	129	225.30	5	5.514	0.356
	Edebiyat Fakültesi	80	226.38			
	Mühendislik Fakültesi	66	221.78			
	Hukuk Fakültesi	117	249.03			
	Hemşirelik Fakültesi	58	254.34			
	Güzel Sanatlar Fakültesi	16	194.50			
	Eğitim Fakültesi	129	256.72	5	10.209	0.070
	Edebiyat Fakültesi	80	210.94			
Cinsiyet Farklılıkları	Mühendislik Fakültesi	66	238.74			
	Hukuk Fakültesi	117	216.91			
	Hemşirelik Fakültesi	58	227.34			
	Güzel Sanatlar Fakültesi	16	281.06			
	Eğitim Fakültesi	129	245.17	5	6.103	0.296
	Edebiyat Fakültesi	80	202.58			
	Mühendislik Fakültesi	66	233.54			
	Hukuk Fakültesi	117	236.62			
Farklı Düşünmek	Hemşirelik Fakültesi	58	235.78			
	Güzel Sanatlar Fakültesi	16	262.75			

*p<0.05 **p<0.001

Tablo 4.5' de görüldüğü üzere bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının sosyal zaman kullanımı ($\chi^2_{sd=5, n=466}=13.083, p=0.023$) ve fiziksel yakınlık alt boyutlarında ($\chi^2_{sd=5, n=466}=31.604, p=0.000$) anlamlı farklılaşma görüldüğü ancak diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermediği

belirlenmiştir. Farkın kaynağını tespit edebilmek için grupların ikili kombinasyonları Mann Whitney U-testleri kullanılarak incelenmiştir. Sosyal zaman kullanımı alt boyutunda hemşirelik fakültesindeki öğrencilerin puanlarının eğitim fakültesi (U=2855.50, p=0.010), edebiyat fakültesi (U=1565.00, p=0.001) ve hukuk fakültesi öğrencilerinin puanlarından (U=2546.50, p=0.007) anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında hemşirelik fakültesindeki öğrencilerin puanlarının eğitim, edebiyat ve hukuk fakültesindeki öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel yakınlık alt boyutunda ise eğitim fakültesi öğrencilerinin puanlarının edebiyat fakültesi öğrencilerinin (U=3563.00, p=0.000), mühendislik fakültesi öğrencilerinin (U=2864.50, p=0.000) ve güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin puanlarından (U=594.00, p=0.005) anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Sıra ortalamaları incelendiğinde eğitim fakültesindeki öğrencilerin puanlarının edebiyat, mühendislik ve güzel sanatlar fakültesindeki öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte edebiyat fakültesindeki bireylerin puanlarının hukuk fakültesi (U=3479.00, p=0.002) ve hemşirelik fakültesindeki bireylerin puanlarından (U=1599.00, p=0.002) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Sıra ortalamalarına göre, edebiyat fakültesindeki bireylerin puanlarının hem hemşirelik hem de hukuk fakültesindeki bireylerin puanlarından daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca mühendislik fakültesindeki bireylerin puanlarının da hemşirelik fakültesinde okuyan bireylerin puanlarından (U=1287.00, p=0.002) ve hukuk fakültesinde okuyan bireylerin puanlarından (U=2841.50, p=0.003) anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Sıra ortalamalarına göre mühendislik fakültesinde okuyan bireylerin puanlarının hem hemşirelik hem de hukuk fakültesinde eğitim gören bireylerin puanlarından düşük olduğu görülmüştür.

4.6 Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış, test sonuçları Tablo 4.6' da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Göre t -testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Mutluluk	Kadın	283	22.72	4.30	464	2.373	0.018*
Düzeyi	Erkek	183	23.68	4.18			

*p<0.05

Üniversite öğrencilerin mutluluk puanları cinsiyet gruplarına göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ($t_{(464)} = 2.372$, $p=0.018$), erkeklerin puanlarının ($\bar{X}=23.68$) kadınlarından mutluluk puanlarından ($\bar{X}=22.72$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.7 Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin mutluluk düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmış, test sonuçları Tablo 4.7' de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre t -testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Mutluluk	1. Sınıf	257	22.98	4.23	464	-0.622	0.534
Düzeyi	4. Sınıf	209	23.23	4.34			

p>0.05

Üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları sınıf düzeyine göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t_{(464)} = -0.622$, $p=0.534$).

4.8 Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin mutluluk düzeylerinin daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmış, test sonuçları Tablo 4.8’ de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Romantik İlişki Yaşama Durumuna Göre t-testi Sonuçları

	Grup	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Mutluluk Düzeyi	Romantik ilişkisi var	321	23.23	4.27	464	1.101	0.312
	Romantik ilişkisi yok	145	22.80	4.29			

$p > 0.05$

Üniversite öğrencilerinin mutluluk puanları romantik ilişkisi olup olmamasına göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($t_{(464)} = 1.101, p = 0.312$).

4.9 Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlarının Mutluluk Düzeylerinin Yordama Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının mutluluk düzeylerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.9. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Mutluluk	-						
2. Aşırı Beklentiler	-.02	-					
3. Sosyal Zaman Kullanımı	-.12	.27**	-				
4. Fiziksel Yakınlık	-.03	.26**	.38**	-			
5. Zihin Okuma	-.08	.50**	.25**	.26**	-		
6. Cinsiyet Farklılıkları	-.19	.11**	.16**	.15**	.13**	-	
7. Farklı Düşünmek	-.24	.02	.27**	.19**	.21**	.10	-

*p<0.05 **p<0.01

Bireylerin mutluluk düzeyleri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının tüm alt boyutları arasındaki ilişkiler ayrı ayrı incelenmiş ve analiz sonuçları tabloda gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, bireylerin mutluluk düzeyleri ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının tüm alt boyutları arasında negatif düşük bir ilişki gözlenmiştir. Aşırı beklentiler alt boyutunun sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları alt boyutları arasında pozitif düşük bir ilişki, farklı düşünmek alt boyutu ile ise ilişki olmadığını söylemek mümkündür. Aşırı beklentiler alt boyutu ve zihin okuma alt boyutu arasında ise pozitif orta düzeyli bir ilişki belirlenmiştir. Sosyal zaman kullanımı düzeyleri ile fiziksel yakınlık düzeyleri arasında pozitif orta düzeyli, zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarıyla pozitif düşük bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin fiziksel yakınlık düzeyleri ile zihin okuma, cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek düzeyleri ile pozitif düşük bir ilişki belirlenmiştir. Zihin okuma düzeyleri ile cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutları arasında pozitif düşük bir ilişki olduğu söylenebilir. Cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek düzeyleri arasında ise ilişki olmadığını söylemek mümkündür.

Çoklu regresyon analizi öncesinde, sayıtlar incelenmiştir. Mutluluk düzeyleri ve romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inanç düzeylerinin normallikleri çarpıklık basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Aşırı beklentiler alt boyutunun basıklık katsayısı 0.162 çarpıklık katsayısı (skew) -0.463; sosyal zaman kullanımı alt

boyutuna ait basıklık katsayısı 0.034, çarpıklık katsayısı 0.590; fiziksel yakınlık alt boyutuna ait basıklık katsayısı -0.554, çarpıklık katsayısı 0.237 olarak belirlenmiştir. Zihin okuma alt boyutuna ait basıklık katsayısı 0.098, çarpıklık katsayısı -0.329; cinsiyet farklılıkları alt boyutuna ait puanların basıklık katsayısı -0.306 çarpıklık katsayısı -0.051; farklı düşünmek alt boyutuna ait puanların basıklık katsayısı -0.94, çarpıklık katsayısı 0.514 olarak belirlenmiştir. Mutluluk puanlarının basıklık katsayısı 0.352 çarpıklık katsayısı ise -0.215 olarak belirlenmiştir. Elde edilen değerler ± 1 aralığına yakın değerler olduğu için verilerin normalden çok sapma göstermediği ve normale yakın bir dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. VIF değerlerinin ise tümünün 10'un altında olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.10' da verilmiştir.

Tablo 4.10. *Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların Mutluluğu Yordamasına İlişkin Regresyon Sonuçları*

Değişken	B	Std. Hata _B	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	28.415	1.349	-	21.06	0.000		
Aşırı Beklentiler	0.006	0.043	0.007	0.13	0.895	0.006	0.006
Sosyal Zaman Kullanımı	-0.044	0.044	-0.051	1.007	0.315	-0.047	-0.045
Fiziksel Yakınlık	0.082	0.072	0.056	1.126	0.261	0.053	0.050
Zihin Okuma	-0.013	0.050	-0.014	-0.255	0.799	-0.012	-0.011
Cinsiyet Farklılıkları	-0.280	0.076	-0.169	-3.710	0.000*	-0.171	-0.165
Farklı Düşünmek	-0.348	0.075	-0.226	4.620	0.000*	0.211	-0.206
R=0.301	R ² =0.090						
F _(6,459) =7.610	p=0.000						

*p<0.001

Tablo 4.10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (R=.30, R²=.09, F_(6,459)=7.610, p<.001). Bu sonuç romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların tümünün birlikte mutluluk değişkenine ilişkin gözlenen toplam varyansın yaklaşık % 9 'unu açıkladığını göstermektedir.

Çoklu regresyon analizine dahil edilen değişkenler tek tek incelendiğinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından cinsiyet farklılıkları alt boyutu ile mutluluk arasında negatif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu, farklı düşünmek alt boyutu ile negatif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna karşılık olarak aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutları ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların mutluluğun önemli bir yordayıcısı olup olmadığına bakıldığında cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t değerinin .001' e göre anlamlı olduğu; aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarının regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerinin anlamlı bir sonuç üretmediği görülmektedir.

Yapılan çoklu regresyon analizine göre, mutluluk düzeyinin yordanmasına ilişkin regresyon denklemi aşağıda verilmiştir.

$$\text{Mutluluk} = 28.415 + (-0.348) \times (\text{Farklı düşünmek}) + (-0.280) \times (\text{Cinsiyet farklılıkları}) + 0.082 \times (\text{Fiziksel yakınlık}) + (-0.044) \times (\text{Sosyal zaman kullanımı}) + (0.013) \times (\text{Zihin okuma}) + 0.006 \times (\text{Aşırı beklentiler})$$

BÖLÜM V

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanmış ve literatürde yer alan benzer araştırma bulgularıyla karşılaştırılarak tartışılmıştır. Bu bölümde araştırma bulgularına dayanılarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte ve daha önce romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı; mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve daha önce romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların mutluluk düzeyini anlamlı olarak yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar başlıklar altında değerlendirilmiştir.

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından bazıları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarından erkek öğrencilere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin de sosyal zaman kullanımı alt boyutundan elde ettikleri puan ortalamaları kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin aşırı beklentiler alt boyutunun puan ortalamasının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin “birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli”, “birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum,

üzüntüm bitmeli”, “birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım” gibi akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olması kız öğrencilerin romantik partneri tarafından her zaman ilgi ve destek görmesi, romantik ilişki sürecinde her zaman mutlu olacağıyla ilgili kalıp yargılara sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bireyden çok toplumun önemsendiği kültürümüz içinde bireyler yakın ilişkiler kurmakta ve bu yakınlığa bağlı olarak birbirlerini daha çok önemsedikleri düşüncesine bağlı olarak beklentilerini artırabilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında birey toplumun onun için uygun gördüğü davranışları zihinsel olarak kabul etmese de uygulamak durumunda kalır. Birey, toplumun belirlediği cinsiyet rollerine uygun hareket etmediğinde toplum tarafından olumsuz yaptırıma maruz kalır (Dökmen, 2010). Kadın ve erkek yaşam sürecinde çeşitli yakın ilişkiler geliştirebilmektedir. Bu süreçte toplumun belirlediği ritüeller kadın ve erkeğin birbirlerinden farklı beklentiler içine girmelerine sebep olmaktadır. Toplum içinde kadının güvenlik ihtiyacının fazla olması, yumuşak ve kolay ağlayabilen yapıda olması ve başkalarına bağımlı olması ile ilgili kalıp yargılar yaygın olarak gözlenmektedir (Taylor ve diğerleri, 2010). Kadın ve erkeğin bu süreçte birbirlerine karşı olan tutum ve davranışlarının farklılaşması birbirlerini anlamalarını zorlaştırmakta dolayısıyla yakın ilişkileri olumsuz etkilemektedir (Erol, 2008). Türk toplum yapısı içinde değerlendirildiğinde erkeklerin her zaman güçlü ve destekleyici olması, kadının kırılgan yapısı itibariyle erkeğin desteğine ihtiyaç duyması, kadının ilişki içinde olduğu erkeği mutlu etmesi ve eğer erkek mutlu olmuyorsa kadının da mutlu olamayacağı ve kadının her zaman erkeğin çeşitli ihtiyaçlarını giderme görevini üstlenmesiyle ilgili toplumun değer yargıları kız öğrencilerin “aşırı beklentiler” ile ilgili akılcı olmayan inanca daha fazla sahip olmasına yol açtığı şeklinde ifade edilebilir. Evlilik yaşamının başlangıcında kadın ve erkek olarak bireylerin başlatmış oldukları ilişki, zamanla “erkekle annesi” tarzı bir ilişkiye dönüşmeye başlamaktadır (Navaro, 2015). Bu durum mevcut araştırma bulgularıyla ilişkilendirildiğinde kız öğrencilerin romantik ilişki sürecinde partnerine karşı anne sorumluluğunu üstlenerek onun ihtiyaçlarını karşılaması ve mutlu olması için çabalaması, aynı şekilde romantik partnerinden de gerçekçi olmayan beklentiler içine girmesine yol açtığı şeklinde yorumlanabilir.

Uğurlu ve Curun (2001), romantik ilişkilerde kalıp yargılara ilişkin tutumlarla ilgili gerçekleştirdiği araştırma sonucunda kızların, “erkekler ilişkide daha girişken

olmalı” kalıp yargısına sahip olması, kızların aşırı beklentiler akılcı olmayan inancına sahip olmasıyla paralellik göstermektedir. Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) romantik ilişki doyumunun yordanmasıyla ilgili yaptığı araştırma sonucuna göre flört ilişkisi içinde olan bireyler tutkulu bir sürecin içinde oldukları için birbirlerinden beklentileri artmaktadır. Öcal-Yüceol (2016), yaptığı araştırmada aşırı beklentiler alt boyutundan alınan puanlar arttıkça ilişki doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bu araştırmada üniversite öğrencisi olan kız öğrencilerin aşırı beklentiler alt boyutundan yüksek puan ortalamasına sahip olması diğer araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Karabacak ve Çiftçi (2016) tarafından yapılan araştırmada doğrudan bu araştırmayla ilgili olmamakla birlikte “aşırı beklentiler” alt boyutundan alınan puanların artması üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarını olumlu yönde desteklemektedir. Sarı (2008) tarafından yapılan araştırma sonucu da benzerlik göstermektedir. “Birlikte olduğum kişi ihtiyacım olan her an yanımda olabilmeli” gibi ifadelerin yer aldığı alt boyuta göre değerlendirildiğinde kız öğrencilerin geleneksel kadın cinsiyet rolü benimsediği ve kız öğrencilerin romantik ilişkisine daha çok yatırım yapmasının ilişki sürecinde de romantik partnerinden beklentilerini artırmasına yol açtığı bu bağlamda romantik partnerinden gerçekçi olmayan beklentiler içine girdiği şeklinde yorumlanabilir.

Erkek öğrencilerin “eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı” ve “birlikte olduğum kişi bensiz sosyal zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir” gibi sosyal zaman kullanımı alt boyutuna ilişkin akılcı olmayan inançların kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olması erkek öğrencilerin romantik ilişki içinde olduğu bireyle daha fazla birlikte vakit geçirme isteği duyduğu şeklinde yorumlanabilir. Erkek öğrencilerin sosyal zaman kullanımı alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının daha yüksek olması kendisiyle yakın görüşlerde olan partnerinin, kendinden bağımsız hareket etmesinden hoşlanmadığı, bu bağlamda tüm sosyal ortamlarda birlikte olmak istediği şeklinde ifade edilebilir. Erkek öğrencilerin, eğer bir kadının romantik ilişkisi varsa sadece romantik partneriyle vakit geçirmesi ve romantik partnerinin kendisinden bağımsız olarak sosyal ortamlarda bulunmamasıyla ilgili bir kalıp yargıya sahip olduğu düşünülebilir. Bu durum erkek öğrencilerin romantik partneriyle tüm sosyal ortamlarda birlikte bulunma isteği taşıdığı şeklinde

açıklanabileceği gibi erkek öğrencilerin kendilerinin kız arkadaşı olmadan sosyal faaliyetlere katılabileceği fakat kız arkadaşının sosyal faaliyetlere partneri olmadan katılmasını onaylamayacağı, buna alternatif olarak kız arkadaşının bireysel olarak sosyal faaliyetlere katılması yerine, eğer bir sosyal aktiviteye katılacaksa sadece birlikte gerçekleştirilebileceği şeklinde düşünce kalıplarına sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutundan erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olması bağlamında elde edilen araştırma bulguları ülkemizde daha önce yapılan araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. İlgili literatüre bakıldığında erkeklerin “her şeyi birlikte yapmalıyız” ve “birbirimizin bütün ihtiyaçlarını karşılamalıyız” şeklinde yer alan akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olma eğiliminde olduğu gözlenmektedir (Gizir, 2013). Bu bağlamda ülkemizde Sarı (2008) tarafından yapılan araştırma sonucunda da “sosyal zaman kullanımı” alt boyutundan erkek öğrencilerin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu gözlenmektedir. Erkek öğrencilerin sosyal zaman kullanımı alt boyutundan daha yüksek puan ortalamasına sahip olması erkek öğrencilerin, terk edilme kaygısı yaşayarak romantik kıskançlığının arttığı ve bu bağlamda romantik partneriyle daha çok vakit geçirmek istediği şeklinde ifade edilebilir (Sprecher, 2002). Bu araştırma bulgularıyla literatürde yer alan benzer araştırma bulgularının sonuçlarının örtüşüyor olması Türk toplum yapısında erkeklerin kızlara göre romantik partnerini sahiplenici yetiştirilmiş olması ve ilişkilerde hakimiyetin kendilerinde olmasını istediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel yakınlık alt boyutundan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu gözlenmiştir. Kız öğrencilerin “birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez”, “yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez” gibi akılcı olmayan inançlara sahip olmaları kültürel faktörlerle açıklanabilir. Türk kültür yapısı gereği evlilik öncesi ilişkilerin toplumda kabul görmemesi bağlamında değerlendirildiğinde kızların bu doğrultuda yetiştirilmesi ve evlilik sürecinde erkeklerin bekaret kavramını kızlara göre daha çok önemsiyor olması (Avcı ve Özdedeli, 2015) kızların bu beklenti doğrultusunda hareket etmesini sağlayarak fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlarını artırdığı şeklinde yorumlanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri kadın ve erkeğin

biyolojik olarak değil de toplumda ifade edilen düşünce tarzı, davranışları ve tutumlarıyla ilgili kalıp yargılar olarak tanımlanabilir. Bireyler kadın ve erkek olarak nasıl davranmaları gerektiğini toplumun öğretilerinden deneyimleyerek şekillendirir. Bireyin içinde bulunduğu toplum, kadına ve erkeğe çeşitli rol ve sorumluluklar verir (Dökmen, 2010). Kültür, kadınsı ve erkeksi olan durumları tanımlayarak uygun davranış kalıplarını belirlemektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010). Erkek ve kadının kıyafetlerinin kategorize edilmiş olması, saç stilleri ve davranış kalıpları bireylerin toplumun belirlediği cinsiyet rollerine uygun hareket ettiğini göstermektedir (Heindrick, 2009). Türk toplum yapısı itibariyle cinsiyetlere atfedilen çeşitli roller bulunmaktadır. Bu yapı içinde erkeklerin özgür, girişken, rekabeti seven ve üstün olma gibi davranışlar sergilemesi; kadınların merhametli, duygusal ve anaç olma davranış kalıplarına sahip olması beklenmektedir (Dökmen, 2010). Geleneksel toplum yapısına uygun olarak yetişmiş birey değerler kültürü içinde değil de korku kültürü içinde yetişmiştir. İçinde bulunduğu toplum, kurallarına uyulmadığında bireylere yaptırım uygulayacağıyla ilgili korku duyulması gerektiği algısını geliştirir (Cüceloğlu, 2017). Bu bağlamda kız öğrencilerin fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlarının yüksek olması toplumun kadının namusunun önemli olduğu ve evleninceye kadar namusunu koruması gerektiğiyle ilgili öğretileri, erkeklerin kadının namuslu olması gerektiğiyle ilgili beklentileri ve erkeklerle ilgili bu tarz bir beklentinin olmaması, kadınların bu beklentiyi karşılamak için toplumun belirlediği davranış kalıplarına uygun hareket etmesi çerçevesinde açıklanabilir. Toplumun belirlediği cinsiyet rollerine uygun davranan kız öğrencilerin evlilik öncesi kurulacak fiziksel yakınlığın uygun olmadığı ve evlenmeden önce kurulacak fiziksel yakınlığın kendisi için olumsuz bir deneyim olacağıyla ilgili akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olması bu bağlamda değerlendirilebilir

Fiziksel yakınlık alt boyutlarından elde edilen sonuçlar yerli ve yabancı literatür bulgularıyla benzerlikler göstermektedir. Sarı (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre kız öğrenciler fiziksel yakınlık alt boyutundan daha yüksek puan almışlardır. Stackert ve Bursik (2003) yaptığı çalışmada, “cinsel mükemmellik” ve “anlaşmazlıklar yıkıcıdır” şeklinde ifade edilen alt boyutları benzer özellikler göstermektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalarda yer alan “cinsel mükemmellik” alt boyutu cinsel anlamda yüksek beklenti olarak değerlendirilirken bu çalışmada yer alan “fiziksel yakınlık” alt boyutu bireylerin evlenmeden önce kurulan yakınlığın

uygun olmadığı yönünde akılcı olmayan inancını ölçmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kız öğrencilerin evlilik öncesi kurulan fiziksel yakınlıkla ilgili kalıp yargılara sahip olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin zihin okuma alt boyutunun puan ortalamasının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin “birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü, ben söylemesem de bilmelidir”, “ilişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar” gibi akılcı olmayan inançlara sahip olması romantik ilişkideki partneri tarafından sözel olarak dile getirmese de zihninden geçenlerin anlaşılabilmesi yönündeki akılcı olmayan inancı Türk toplumun yapısı ve iletişim tarzıyla değerlendirilebilir. Bireylerin iletişim şekilleri içinde buldukları kültür yapısından etkilenerek şekillenir. Birbiriyle iletişim içinde bulunan bireyler, bazı geribildirimlerle iletişimin olumlu ya da olumsuz olma durumunu şekillendirir (Gencer, 2011). Türk toplumunun iletişimde açık olmayan yöntemi kullanması ve bu yöntemin çevre tarafından pekiştirilmiş olması, zihninden geçenlerin dile getirmeden anlaşılabilmesi yönünde akılcı olmayan inanç geliştirilmiş olmasını desteklediği söylenebilir. Yapılan araştırmalar erkeklerin bağımsız ve yeterli olmasıyla ilgili kalıp yargılara sahip olduğunu gösterirken kadınların başkalarının duygularını anlayabilen, duyarlı ve sıcakkanlı olarak tanımlandığını göstermektedir (Taylor ve diğerleri, 2010). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirildiğinde kadının bakım veren kişi olarak görülmesi ve bakım verdiği kişilerin ihtiyaçlarını zaman içinde dile getirilmeden anlayabilme becerisi geliştirebilmektedir. Bu bağlamda kız öğrencilerin kendisi dile getirilmese de diğerlerini anlayabilme becerisi geliştirmiş olması ilişki sürecinde romantik partnerinden de aynı şekilde sözel olarak ifade etmeden anlaşılabilmesine dönük olarak akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik ve farklılık göstermektedir. Stackert ve Bursik (2003), gerçekleştirdikleri araştırmalarda “zihin okuma” alt boyutu ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Sullivan ve Schwebel (1995) tarafından yapılan araştırma sonucunda ise “zihin okuma” alt boyutunun ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Karabacak ve Çiftçi (2016) tarafından yapılan

araştırmaya göre “zihin okuma” alt boyutunun evlilik tutumlarını olumlu olarak artırdığı sonucu elde edilmiştir. Sarı (2008) tarafından yapılan araştırmada “zihin okuma” alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Türk kültürünün açık olmayan, imalı iletişim tarzı ve Batı’nın açık ve nesnel iletişim tarzı ve araştırmaların yapıldığı yaş grubu düşünüldüğünde yurtdışında yapılan araştırmalarla yurt içinde yapılan araştırmaların farklılık göstermesi bu bağlamda değerlendirilebilir.

5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların “farklı düşünmek” alt boyutundan 4.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının 1.sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

4. sınıf öğrencilerinin “birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam”, “olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi imkansızdır” gibi akılcı olmayan inançlara sahip olması bireylerin yaşının artması ve yaşam deneyimlerine bağlı olarak değer yargılarının kristalize olmasını sağlamakta olup romantik ilişki sürecindeki partneriyle farklı düşüncelere sahip olmanın ilişkiyi zedeleyeceği yönünde kalıp yargı geliştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir. 4. sınıftaki öğrencilerin daha önceki romantik ilişki sürecinde farklı düşüncelerin ilişkiyi olumsuz etkilemesiyle ilgili yaşam deneyimleri olabileceği gibi 4. sınıftaki öğrencilerin herhangi bir romantik ilişki deneyimi olmadan yaşının artmasına bağlı olarak romantik ilişkilere bakış açısının evlilik fikrine dönük olması ve evleneceği kişiyle farklı yaşam görüşlerine sahip olmanın ilişkinin gidişatı açısından olumsuz bir durum olacağı yönünde akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği şeklinde açıklanabilir. 4. sınıf öğrencilerinin romantik partneriyle farklı düşüncelere sahip olmanın romantik ilişki süreciyle ilgili olumsuz düşünmesine yol açtığı düşünülebilir. Üniversite eğitimi sürecinde olan bireyler, son sınıfa ulaştığında gelişim görevi olarak iş bulma ve hayatının en önemli tanığı olacak eşini bulma kaygısı içindedir (Yeşilyaprak, 2013). Bu bağlamda değerlendirildiğinde üniversite 1. sınıfta olan öğrencilerin romantik partnerine karşı idealist bir bakış açısına sahipken, 4. sınıf öğrencilerinin

romantik partnerine karşı daha realist bakış açısıyla yaklaştığı söylenebilir. 4. sınıftaki öğrencilerin romantik ilişkideki partnerine karşı ilerideki eş adayı olabileceği bakış açısıyla yaşam tarzlarının, hayata bakış açılarının, dini ve kültürel değerlerinin birbirine benzer olmasını önemseydiği ve yaşam tarzlarının, hayata bakış açılarının farklı olması durumunda ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam edemeyeceğini düşündüğü, bu durumun ilişkinin sonu olacağı şeklinde “farklı düşünmek” ile ilgili akılcı olmayan inançlar geliştirdiği söylenebilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu literatürde yer alan bazı çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Küçükarslan (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada “ilk ve tek” ve “idealleştirme” inançlarıyla ilgili akılcı olmayan inançlar 1. ve 2. sınıf öğrencilerinde 4. sınıf öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Stackert ve Bursik (2003) tarafından yapılan araştırmada “anlaşmazlık yıkıcıdır” alt boyutun bu araştırmadaki “farklı düşünmek” alt boyutu ile benzer olduğu gözlenmektedir. Bireylerin fikir ayrılıklarına tolerans göstermemesi birbirlerinin kişiliklerini değiştirme çabası içine girmelerine sebep olabilmektedir (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). 4. sınıf öğrencilerinin romantik partnerinde benzer yaşam görüşüne sahip olma beklentisi içinde olması bu bağlamda değerlendirilebilir.

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların “farklı düşünmek” ve “fiziksel yakınlık” alt boyutlarından daha önce romantik ilişki yaşamayan bireyler, daha önce ilişki deneyimi olan bireylere göre daha yüksek puan almışlardır.

Araştırma bulgularına göre fiziksel yakınlık alt boyutundan daha önce romantik ilişki yaşamayan bireylerin daha önce romantik ilişki yaşayan bireylere göre daha yüksek puan aldığı gözlenmiştir. Daha önce romantik ilişki yaşamayan bireylerin “eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez” şeklinde akılcı olmayan inanca sahip olması toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri akılcı olmayan inançlara

benzer şekilde bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından fikirlerini bilişsel olarak süzgeçten geçirmesine ihtiyaç duymadan doğrudan davranışsal olarak sergilenmesi yönünde oluşturulan kalıp düşünceler olarak ifade edilebilir (Dökmen, 2010). Bu davranışlar bireylerin davranışlarını sınırlandırdığı gibi bu davranışlara uyulmadığı takdirde bireyler toplum tarafından yadırganmaktadır (Çavdar, 2013). Bireyin içinde bulunduğu toplumun kültürel değerleri ve cinsiyetlere atfettikleri roller bireyin cinsellikle alakalı düşünce kalıplarının şekillenmesinde ve romantik ilişkileri yaşayış tarzını etkilemektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Bu bağlamda değerlendirildiğinde romantik ilişki yaşamayan bireylerin toplumun evlilik öncesi kurulan fiziksel yakınlığı uygun görmemesiyle ilgili rolleri doğrultusunda akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği söylenebilir. Bireyler romantik ilişki deneyimi yaşadıkça toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargıları kırarak “fiziksel yakınlık” ile ilgili akılcı düşünme becerisi geliştirmişlerdir şeklinde yorumlanabilir. Fiziksel yakınlık alt boyutunun “birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir” ölçek maddesinden daha önce romantik ilişki deneyimi olmayan bireylerin daha yüksek puan ortalamasına sahip olması eğer bir romantik ilişki yaşayacaksa romantik ilişki yaşayacağı bireyi görür görmez heyecanlanması gerektiği ve ilk kalp çarpıntısını beklemesi ile ilgili düşünceleri fiziksel yakınlık ile ilgili kalıp yargılara sahip olduğunu göstermektedir. Daha önce romantik ilişki deneyimi olan bireyler romantik partnerini her gördüğünde kişisel yaşantılarıyla artık heyecanlanma durumunun olamayabileceğini deneyimleriyle, bu durumun romantik partnerine olan sevgisiyle doğrudan ilgili olmadığı şeklinde akılcı düşünme becerisi geliştirdiği şeklinde ifade edilebilir.

Literatürde toplumsal cinsiyet rolleri ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli araştırmalar (Çavdar, 2013; Dölen, 2014 ve Öcal-Yüceol, 2016) mevcuttur. Bu araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında bireyler eşitlikçi rolü benimsediği oranda akılcı olmayan inançları azalmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde daha önce romantik ilişki yaşamayan bireylerin kadınsı ya da erkeksi cinsiyet rolü benimseyerek fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği söylenebilir.

Daha önce romantik ilişki deneyimi olmayan bireylerin “ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm” şeklinde farklı düşünmek ile ilgili akılcı olmayan inanca daha fazla sahip olması romantik partneriyle sadece benzer düşüncelere sahipse iyi anlaşabileceği yönünde kalıp yargılara sahip olduğu söylenebilir. Romantik ilişki sürecindeki bireyler her iki bireyin de birbirinden farklı düşüncelere sahip olabileceğini, uygun çatışma çözme stratejileriyle ilişkilerinin devam edip bağlılık evresine geçilebileceğini (Richo, 2007) deneyimlemektedirken romantik ilişki yaşamayan bireylerin farklı düşüncelere sahip olma fikrinin ilişki sürecinde katlanılmaz olduğuna yönelik akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu bazı araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Küçükarslan (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre bireyin yaşadığı romantik ilişki sayısının artması bireyin ilişkiye dair gerçekçi inançlar geliştirdiğini göstermektedir. Bu araştırmayla doğrudan ilişkili olmamakla birlikte Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre “farklı düşünmek” alt boyutundan alınan puanların artması ilişki doyumunu azaltmaktadır. Stackert ve Bursik (2003) ve Cramer (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmalara göre “anlaşmazlık yıkıcıdır” alt boyutundan alınan puanların artması ilişki doyumunu azaltmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde romantik ilişki deneyimi olan bireyler ilişki sürecinde çatışmaların olabileceğini kabul edip bu doğrultuda ilişkisine yön verirken daha önce romantik ilişki deneyimi olmayan bireylerin birbirlerinden farklı düşünemeyeceklerine dair akılcı olmayan inanç geliştirmiş olabileceği düşünülebilir.

5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Öğrenim Gördüğü Fakülteye Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların alt boyutlarından bazıları öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Sosyal zaman kullanımı alt boyutundan hemşirelik bölümü öğrencileri; eğitim, edebiyat ve hukuk fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. “Birlikte olduğum kişi her faaliyete benimle katılmayı istemeli”, “birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir” gibi sosyal zaman kullanımıyla ilgili akılcı olmayan inançlara hemşirelik bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha fazla sahip olması hemşirelik bölümünün doğrudan insana yardım meslekleri arasında yer alıyor olmasıyla açıklanabilir. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin insanların sağlığını kazanması sürecinde doğrudan onlara yardımcı olması ve hastalarla bire bir iletişim içinde bulunması bağlamında değerlendirildiğinde hemşirelik bölümü öğrencilerinin mesleki yaşama ilişkin deneyimleri ilişkilerine yansıyor olabilir. Hastaların iyileşme sürecinde onlarla yakın ilişkiler kuran hemşirelik bölümü öğrencileri, romantik ilişki sürecinde de romantik partneriyle sosyal ortamlarda birlikte yer almak istediği ve romantik partneri olmadan bireysel olarak sosyal ortamlara katılmanın ilişkinin gidişatıyla ilgili olumsuz bir durum olduğu kalıp yargılarını geliştirmiş olduğu düşünülebilir.

Fiziksel yakınlık alt boyutundan eğitim fakültesi öğrencileri; edebiyat, mühendislik ve güzel sanatlar bölümü öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. “Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez” şeklinde evlilik öncesi kurulan yakın ilişkilerin uygun olmadığı yönünde akılcı olmayan inanç geliştirmiş olmaları, eğitim fakültesi öğrencilerinin geleneksel toplum yapısı profiline sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrenciler öğretmenlik bölümünde eğitim almaktadır. Topluma ve öğrencilere örnek davranışlar sergilemesi beklenen öğretmenlik bölümü öğrencilerinin doğru rol model olabilmek için toplumun kalıplaşmış değer yargılarına uygun hareket ederek fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği şeklinde ifade edilebilir.

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Daha Önce Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin mutluluk puan ortalamasının kız öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin “çevremdeki güzelliklerin farkına varırım” ve “hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum” gibi ölçek maddelerinden daha yüksek puan alması Türk toplum yapısında erkeğin yetiştirilme tarzıyla açıklanabilir. Türk toplum yapısı itibarıyla kızlar, erkeklere göre daha çok baskı altına alınarak, daha az özgürlük tanınarak yetiştirilmekte bu durum kız öğrencilerin düşük benlik algısı geliştirmelerine sebep olmaktadır (Erol, Toprak ve Yazıcı, 2002). Bireyin benlik saygısının düşük olması mutluluk düzeyini olumsuz etkilemektedir (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013). Toplum içinde erkeğin güvengen olmasının desteklenmesi, hayatıyla ilgili kararları kimseye danışmaya ihtiyaç duymadan rahatça verebilmesi ve çocukluğundan itibaren ailesi ve yetişkin çevresi tarafından özgür yetiştirilmesi, erkeklerin yaşamlarını daha olumlu değerlendirmesini sağlamış olabilir. Erkeklerin çocukluktan itibaren ‘yaramazlık’ diye tabir edilen, kızların yapmasının uygun görülmediği anne babaya karşı gelme, eve giriş saatlerinde esneklik gibi yaşam durumlarının ailede zaman içinde kabul görmesi (Navaro, 2015) erkeklerin yaşamlarında kızlara göre daha fazla serbestliğe sahip olmasını sağlayarak mutluluklarını artırdığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kız öğrencilerin mutluluk düzeyinin düşük, erkek öğrencilerin yüksek olması toplum içinde yetiştirilme tarzlarıyla ilgili olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Biyolojik açıdan değerlendirildiğinde kadınların iç salgı bezlerinin ve hormonal yapısının erkeklerden farklı olması bağlamında depresyon ve anksiyete gibi stres faktörlerine daha az toleranslı olmasının (Köknel, 2005) kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerden daha düşük olmasına sebep olabileceği söylenebilir.

Yerli ve yabancı literatürde cinsiyet ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçlarının farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Gülcan (2014), tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin mutluluk puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Tuzgöl-Erdost (2005) tarafından yapılan

araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Güven (2008), Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan araştırmalarda erkek öğrencilerin kendilerine ve yaşama dair daha olumlu duygulara sahip olduğu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Takakura ve Sakihara (2000), Japon öğrencilerle yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin daha mutlu olduğu ve Ben-Zur (2003), İlhan (2005) ve Tümkaya (2011) yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmaların büyük çoğunda erkeklerin daha mutlu olduğu sonucu erkeklerin serbest zaman faaliyetlerine daha çok katıldığı, kendilerini daha özgür hissederek olumsuz duygularından uzaklaşabildiği ve erkeklerin kızlara göre duygusal farkındalıklarının daha düşük olması ve kendilerini kızlara göre daha güçlü algılama eğilimi içinde olmasının yaşamlarını daha olumlu değerlendirmelerini sağladığı, bu bağlamda mutluluk puan ortalamalarının kızlara göre daha fazla olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin sınıf düzeyine ve daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre incelenmesi bağlamında değerlendirildiğinde öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olması, aynı gelişim dönemi içinde bulunuyor olmaları sonuçların anlamlılığını etkilemiş olabilir. 1. sınıftaki öğrencilerin aileden ayrılma, yeni ortama uyum sağlama, kalacak yerle ilgili sorunlar yaşaması; 4. sınıftaki öğrencilerin mesleğe hazırlık sınav sürecinde olması, mezuniyet heyecanı ve öğrencilik sürecinin sona eriyor olmasıyla ilgili sorunlar yaşaması düşünöldüğünde iki grup arasında mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık görülmemesi sonucu şaşırtıcı olmayabilir.

Literatürde sınıf düzeyi ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli araştırma sonuçları mevcuttur. Aksoy, Aytar ve Kaytez (2017), yaptığı araştırmada 4. sınıfta arkadaşlarıyla aynı evi paylaşan öğrencilerin 1. sınıftaki öğrencilere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre 19-25 yaş grubunda yer alan öğrencilerin 14-17 ve 26-45 yaş grubuna göre mutluluk düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin 1. ve 4. sınıf öğrencilerine göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde araştırma sonuçları çeşitlilik göstermekle birlikte üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim dönemi ve gelişim görevleri düşünüldüğünde aileden ayrılma, yeni ortama uyum sağlama, üniversite eğitimi sürecinde başarılı olma, meslek seçme, mezun olma heyecanı, iş bulma kaygısı ve romantik ilişki kurma ve devam ettirmeye yönelik yaşadığı stresli durumlar göz önüne alındığında öğrencilerin her sınıf düzeyinde onların mutluluğunu olumsuz olarak etkileyebilecek yaşam süreçlerinin olduğu, dolayısıyla sınıf düzeyine göre mutluluklarının anlamlı olarak farklılaşmadığı ifade edilebilir.

Öğrencilerin mutluluk düzeyleri daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre değerlendirildiğinde bireylerin daha önce romantik ilişki deneyimi olup olmamasının mutluluk düzeyini anlamlı bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin daha önce romantik ilişki deneyimi yaşamamış olsa da sosyal ilişkilerinin gelişmiş olması ve romantik ilişkinin eksikliğini hissetmiyor olması ya da daha önce romantik ilişki sürecini olumsuz olarak deneyimlemiş olması bağlamında değerlendirildiğinde daha önce romantik ilişki yaşama durumunun mutluluğu anlamlı olarak etkilemediği sonucuna ulaşılabilir. Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin besleyici ilişki tarzına sahip olmasının mutluluklarını olumlu yönde desteklediği görülmüştür. Bu araştırma sonucu mevcut araştırma sonucuyla ilişkilendirildiğinde bireyin romantik ilişkisinin var olup olmamasından bağımsız olarak diğer insanlarla kurduğu iletişimde saygılı ve açık bir dil kullanmasının mutluluk düzeyini olumlu olarak etkilediği söylenebilir. Bülbül ve Giray (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin mutluluğun kaynağı olarak başarılı bir birey olmayı gördüğü ve daha önce evlilik yapmamış bireyler olarak yeğenlerinin ve kendilerinin mutlu olmak için yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde üniversite öğrencisinin beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2000; 2001; 2004) olduğu düşünüldüğünde bu dönemde daha çok eğitimiyle ilgilendiği ve kimliğini keşfetme

sürecinde olduğu, dolayısıyla romantik ilişki deneyiminin olup olmamasının doğrudan mutluluk düzeyini etkilemediği ifade edilebilir.

5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Mutluluk Düzeyini Yordayıp Yordamamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının mutluluk düzeyini anlamlı olarak yordadığı; aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarının mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıklarıyla ilgili olarak “kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır” ve “çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır” gibi ölçek maddelerinden yüksek puan alınmasının bireylerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin romantik ilişki sürecinde yaşanan anlaşmazlıkların farklı cinsiyetlere sahip olma durumuyla ilgili olduğu şeklinde düşünce kalıplarına sahip olmasının onların bu problem durumunun çözülemesini düşünmesine yol açarak mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Romantik ilişki sürecinde bulunan bireyler zaman zaman anlaşmazlıklar yaşayabilmektedir. Bireylerin, yaşanan anlaşmazlıkların cinsiyet farklılıklarından kaynaklanması nedeniyle bu anlaşmazlıkların hiçbir zaman doğru bir çözüm yolunun olmayacağını, yaratılış olarak farklı fizyolojik ve duygusal yapılara sahip olma durumuyla alakalı olarak anlaşmazlıkların devam edeceğini düşünmelerinin yaşamlarındaki genel mutluluğunu olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu şeklinde ifade edilebilir. İlgili literatür incelendiğinde Dölen (2014), Saraç (2013) ve Sarı (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre cinsiyet farklılıkları alt boyutunun ilişki doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmayla birlikte değerlendirildiğinde bireylerin cinsiyet farklılıklarına ilişkin akılcı olmayan inançlarının ilişki doyumunu azalttığı gibi yaşamlarındaki genel mutluluğunu da olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının farklı düşünmek alt boyutu ile ilgili olarak “olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır” ve “ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm” gibi ölçek maddelerinden yüksek puan almasının bireylerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin romantik ilişki sürecinde romantik partneriyle farklı düşüncelere sahip olmasının ilişkinin gidişatı açısından olumsuz bir durum olduğuyla ilgili kalıp yargılara sahip olmasının mutluluklarını azalttığı söylenebilir. Romantik ilişki sürecinde bireyler farklı fikirlere sahip olma durumunun romantik partneriyle tam bir uyum yakalamasının önünde bir engel olduğunu düşünmesine yol açarak ilişkisinin iyi gitmediğini ve sonlanabileceğini hissetmesiyle birlikte yaşamlarındaki mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Mevcut araştırma bulgularını literatürde doğrudan destekleyen bir çalışma olmamakla birlikte Saraç (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre farklı düşünmek alt boyutundan alınan puanların artmasının ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu mevcut araştırmayla ilişkilendirildiğinde bireylerin romantik ilişki sürecinde farklı fikirlere sahip olma durumu ile ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olmasının ilişki doyumunu azalttığı gibi yaşamlarındaki genel mutluluklarını da olumsuz yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma sonucuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarının mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna ilişkin elde edilen bulguları literatürde doğrudan destekleyen bir çalışma olmamakla birlikte bireylerin mutluluk düzeylerini belirleyen tek etmenin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar olmadığı söylenebilir. Mutluluk; yaşamdan üst düzey doyum olarak pozitif duyguları sık, acı veren duyguları daha az yaşamak olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bu bağlamda değerlendirildiğinde bireyin yaşamında pozitif duyguları daha sık yaşaması doğrudan romantik ilişkisinde akılcı olmayan inançlara sahip olup olmamasıyla açıklanamayabilir. İlgili literatür incelendiğinde bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen pek çok faktör olduğu gözlenmektedir. Mutluluk ile kişilik özellikleri (Doğan, 2013), mizah tarzları (Açıkgöz, 2016), özeleştiri (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2012), iyimserlik (Gülcan,

2014; Sapmaz ve Doğan, 2012), evlilik uyumu (Kublay ve Oktan, 2015), saldırganlık (Yalçın, 2016), psikolojik sağlamlık (Şaşmaz, 2016) arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar mevcuttur. Bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen pek çok faktör olması romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlarının tamamının doğrudan mutluluğun yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Bireyin romantik ilişki sürecine ilişkin akılcı olmayan inançlara sahip olması ilişki doyumunu düşürmekte (Metts ve Cupach, 1990; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008) ve bireylerin cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek ile ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olmasının yaşamındaki mutluluğunu düşürdüğü görülmektedir. Üniversite öğrencisi olan birey bu dönemde romantik ilişki kurmanın yanı sıra yakın sosyal ilişkiler kurmakta, eğitim süreciyle ilgilenmekte, iş ve meslek yaşamına hazırlanmaktadır. Bu bağlamda romantik ilişkilerin, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında yer alan faktörlerden biri olduğu ve romantik ilişkilere ilişkin var olan akılcı olmayan inançlarının bazılarının mutluluklarını doğrudan etkilemediği söylenebilir.

Koydemir, Selşik ve Tezer (2005) tarafından yapılan araştırmaya göre evlilikte sağlanan uyumun bireylerin genel mutluluğunu olumlu yönde desteklediği, evlilikte yaşanan mutluluğun bireyin genel mutluluğuna, bireyin iş yaşamı ve sosyal hayatından daha çok etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulgularıyla mevcut araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde bu araştırmanın evli bireylerle gerçekleştirilmiş olması sonuçların anlamlılığını etkilemiş olabilir. Mevcut araştırmanın üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileriyle ilgili olduğu düşünüldüğünde bireylerin romantik ilişki sürecinde yaşadığı problemlerin dayanılmaz hale gelmesi durumunda ilişkiyi sonlandırma kararı aldığı, dolayısıyla evlilik yaşamına göre romantik ilişkisinde sorumluluklarının daha az olması ve ilişkiyi sonlandırmanın daha kolay olması bağlamında değerlendirildiğinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların tamamının bireylerin mutluluğunu etkileyecek kadar anlamlı olmadığı söylenebilir.

Üniversite eğitim sürecinde bulunan bireylerin bu dönemde gerçekleştirmeleri beklenen bazı gelişim görevleri bulunmaktadır. Erikson' a göre bireyin bu dönemdeki birincil görevi romantik bir yakınlık oluşturmaktır. Bireyin kimlik gelişimi yaşam boyu devam etmekle birlikte 12-18 yaşlarını kapsayan ergenlik döneminde birey kimliğini keşfe çıktığı bir süreçtedir. Bu süreci sağlıklı bir şekilde

atlanan birey 18-26 yaşlarında karşı cinsle yakınlık kurma gelişim görevini yerine getirme çabasıdır. Sullivan' a göre bireyin kişiliğinin gelişiminde ergenlik dönemi önemli bir yere sahiptir. 9-12 yaşlarında ön ergenlik dönemiyle kimliğini kazanmaya başlayan birey 18-20' li yaşlara geldiğinde geç ergenlik dönemine ulaşarak kişilik gelişimini tamamlamaktadır. Erikson' a göre bireyin kimlik kazanımı ömür boyu devam etmekle birlikte ergenlik dönemindeki bireylerin bu gelişim görevini yerine getirmesi beklenirken; Sullivan' a göre bireyin kimlik kazanımı 20' li yaşlara kadar devam etmektedir (Burger, 2006). Son yıllarda bu kavramlara ek olarak beliren yetişkinlik kavramı ortaya çıkmıştır.

Beliren yetişkinlik; sanayileşmenin etkisiyle birlikte ortaya çıkan gelişmekte olan toplumlarda bireylerin eğitim sürecinden geçtiği, evlenme ve çocuk sahibi olma gelişim görevlerini ilerleyen yaşlara bıraktığı bir gelişim dönemidir (Arnett, 2000; 2001; 2004). Beliren yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin bu dönemde yerine getirmeleri gereken en temel görevleri kimliğini keşfetmesi ve kendi kimliğini tanımlamasıdır (Arnett, 2000). Bireyler romantik ilişki sürecini deneyimlerken romantik partnerinde aradığı özelliklerin kendisine uygunluğunu ölçerek kendi kimliğini şekillendirmektedir. Bu gelişim dönemindeki bireyler kendi yaşamına odaklanarak kimliğini keşfettiği deneyimsel süreçlerden geçmektedir (Parmaksız, 2008). Mevcut araştırmayla üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim dönemi itibariyle romantik ilişkilere ilişkin algısının, akılcı ve akılcı olmayan inançlarının yaşamına olan etkisi önemli görülmüştür.

Beliren yetişkinlik kavramıyla ilgili ülkemizde yapılan araştırmalar (Atak, 2005; Atak ve Çok, 2007) sonucu Türkiye' deki bireylerin 19-26 yaşlarındayken beliren yetişkinlik döneminde olduğunu göstermektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin tam ortasında hissettiği ve aynı zamanda her iki döneme de kendilerini ait hissetmedikleri gözlenmiştir (Arnett, 2000; 2001; 2004). Bu yaş grubunda yer alan bireyler ergenlik döneminin izlerini tamamen silmemekle birlikte yetişkin rol ve sorumluluklarını da tamamen üstlenememişlerdir. Beliren yetişkinlerin gelişim görevleri iş bulma, romantik ilişki süreci ve kendine ait bir dünya görüşü oluşturma şeklinde ifade edilmektedir (Arnett, 2000). Kimliğini keşfettiği süreçte yer alan bireyler gelişim görevi olarak romantik ilişkilere ilgi duymaktadır (Eryılmaz ve

Ercan, 2011). Romantik ilişki sürecini deneyimleyen bireyler bu süreçte kendini tanıyarak da kimliğini keşfetmektedir. Bireyin kendini keşif sürecini henüz tamamlamamış olması, bireyin mevcut romantik ilişkisinin yaşamının tamamını etkileyecek büyüklükte olmadığını göstermektedir. Bu dönemdeki bireyler geçmiş yıllardaki gibi üniversite sürecinde nişanlanıp evlilik hazırlığına girmemekle birlikte bu dönemde kurulan romantik ilişkiler flört aşamasında olup bireylerin romantik partnerini tanıyarak kendi içsel süreçlerini keşfettiği bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu durum romantik ilişkilere verilen anlamı ve bireylerin yaşamlarındaki etkisinin farklılaştığını göstermektedir. Beliren yetişkinlik döneminde yer alan birey kimliğini kazanma sürecinde romantik ilişkileri deneyimleyerek romantik ilişki sürecinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili çeşitli değerler sistemi geliştirmektedir. Birey bu süreçte kendi deneyimlerine bağlı olarak romantik ilişki süreciyle ilgili değerler sistemi geliştirmeden toplumun bu sürece ilişkin değerler sistemini sorgulamaksızın kabul etmesi, bireyin romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılar geliştirmesine yol açmaktadır.

Beliren yetişkinlik dönemindeki birey yakın sosyal ilişkiler geliştirmekte, eğitimiyle ilgili deneyimler elde etmekte ve tüm bu süreçlerden geçerken kendi kimliğini şekillendirmektedir. Bu bilgiler ışığında değerlendirildiğinde bireyin mutluluk düzeyini yakın ilişkileri, eğitim yaşamı, sosyal çevresi ve kendini keşif sürecinde yaşadığı deneyimleri etkilemektedir. Bu durum beliren yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencisinin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlarının neden doğrudan mutluluk düzeyini yordamadığı sonucunu açıklamaktadır.

Literatürde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarla ilgili gerçekleştirilen araştırmalara bakıldığında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu azalttığı (Metts ve Cupach, 1990; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008) araştırma bulguları ve evlilik uyumunun mutluluğu artırdığı (Kangal, 2013; Kublay ve Oktan, 2015) araştırma bulguları mevcuttur. Karabacak (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Asıcı ve İkiz (2015), bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki

ilişkiyi incelediği araştırma sonucuna göre bilişsel esneklik ve mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu yönünde bir sonuç elde etmiştir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliği arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Bu araştırmalarla mevcut araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının bireylerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların bireylerin mutluluklarını etkileyen faktörlerden biri olduğu söylenebilir.

5.2. Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında mevcut araştırmaya ilişkin öneriler ve gelecek araştırmalara ilişkin öneriler başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma beliren yetişkinlik gelişim döneminde bulunan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişkiler üniversite öğrencilerinin gelişim görevleri arasında yer almaktadır. Bireylerin bu dönemde sağlıklı romantik ilişkiler kurması evliliğe giden yolculuğunu kolaylaştıracaktır. Mevcut araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek alt boyutlarının mutluluklarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki mutluluklarını olumsuz yönde etkileyebilecek faktörlerden biri olan akılcı olmayan inançlarını fark edebilmeleri ve akılcı inançlar geliştirebilmeleri için kendilerini tanımaları ve sağlıklı ilişkiler kurabilmelerini kolaylaştırmak adına üniversite bünyesinde öğrencilere sosyal beceri eğitimi, iletişim becerileri eğitimi ve çatışma çözme becerileri eğitimi gibi psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yürütülebilir. Öğrencilerin kendilerini tanıma ve geliştirebilme sürecine katkı sunması bağlamında broşürler hazırlanabilir, alanında uzman kişiler ve öğrencilerin buluşacağı söyleşiler gerçekleştirilebilir.

2. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının cinsiyete, sınıf düzeyine, daha önce romantik ilişki yaşama durumuna göre ve

öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik merkezlerinde ihtiyaç doğrultusunda Albert Ellis' in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi modeline bağlı kalarak psikolojik danışma hizmeti ve ilişki geliştirme programları düzenlenebilir.

5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırma Akdeniz Üniversitesi bünyesinde Eğitim, Edebiyat, Hemşirelik, Hukuk, Mühendislik ve Güzel Sanatlar fakültelerinde eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Aynı araştırmanın farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilmesi öğrencilerin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının mutluluk düzeylerine etkisinin farklı örneklem gruplarında değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi açısından faydalı olabilir.

2. Mevcut araştırma bulguları bazı yönleriyle Batı literatürüyle benzerlik ve farklılık göstermektedir. Bu bağlamda kültürlerarası çalışmaların yapılması ilgili alan yazına katkı sunabilir.

3. Bu çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Burada bahsedilen mutluluk kavramı bireylerin yaşamlarına dönük genel mutluluğu ifade etmektedir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerde mutluluk düzeyi ya da romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve aşk doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gerçekleştirilebilir.

4. Bu çalışmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile sınıf, cinsiyet, fakülte ve daha önce ilişki yaşama durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılacak araştırmalarda romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile daha farklı değişkenlerin (aşk doyumu, problem çözme becerileri, kişilik özellikleri) ilişkisi incelenebilir.

5. Mevcut araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve pozitif psikolojinin kavramlarından olan mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların öz Őekfat, öz farkındalık, yaşam doyumu gibi daha farklı pozitif psikolojinin kavramlarıyla ilişkisine bakılabilir.

6. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin daha önce romantik ilişki yaşama durumunun romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlarına etkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin şu an devam etmekte olan romantik ilişkisinin olup olmamasının romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançlarına etkisi araştırılabilir.

7. Bu araştırmada romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ile mental iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar gerçekteştirilebilir.

8. Bu araştırma romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği betimsel bir çalışmadır. Bu alanda romantik partnerlerin birlikte katıldığı deneysel çalışmaların yapılması ilgili alan yazına katkı sunabilir.

KAYNAKÇA

- Abowitz, D. A., Knox, D., Zusman, M. ve Mcneely, A. (2009). Beliefs about romantic relationships: Gender differences among undergraduates. *College Student Journal*, 43 (2), 276-284
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aksoy, A. B., Aytar, A.G. ve Kaytez, N. (2017) Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25 (3), 1119-1132.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arnett, J. J. (2000). Emerginig adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133-143.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerginig adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Asıcı, E. ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 191-211.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye' de incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Atak, H. ve Çok, F. (2007, Şubat). *Emerging adulthood and perceived adulthood in Turkey*. 3rd Conference on Emerging Adulthood, Tucson, AZ, USA.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.
- Avcı, K. ve Özdedeli, K. (2015). Kadın cinselliği ve kültürel farklar. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji AD*. 224-230.
- Aydoğdu, İ. (2010). *Romantik ilişkilerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumu düzeltme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum Dergisi*, 5 (20), 33-44.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N . Hisli-Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (1995).
- Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan ve V. Öztürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık. (2005).
- Beck, J.S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. Newyork: Guilford Press.

- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 88 (4), 354-364.
- Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its' implications for child development: Raising gender - a schematic children in a gender- schematic society. *Journal of Women in Culture and Society*. 8 (4), 598-616.
- Bem, S. L. (1984). Androgyny and gender schema theory: A conceptual and empirical integration. Sonderegger, T. B. (Ed.), *Psychology and Gender: Nebraska Symposium on Motivation*, University of Nebraska Press.
- Ben-Zur, H. (2003). *Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources, and parental factors*. *Journal of Youth Adolescence*, 32 (2), 67-79.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bircan, H. H. (2001). *İslam felsefesinde mutluluk*. İstanbul: İz Yayınları.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (İ.A. Erguvan-Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları. (2006).
- Buss, D. M. (1992). *Manipulation in close relationships: five personality factors in interactional context*. *Journal of Personality*, 60 (2), 477-499.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11, 113-123.

- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven-Önder, F. (2014). Kişilik gelişimi psikososyal gelişim kuramı. R. Çeçen-Eroğul, F. Yurtal (Ed.). *Eğitim psikolojisi el kitabı* (s.257-286). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cevizci, A. (2002). *Paradigma felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Chapman, G. (2008). *Beş sevgi dili*. (B. Çelik, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık. (1997).
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Clark, D.A. ve Beck, A.T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. Newyork: Wiley.
- Collins, W.A. (2003). More and myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13 (1), 1-24.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık. (2005).
- Cramer, D. (2005). Effect of four aspects of rational statements on expected satisfaction with a close relationship. *British Journal of Guidance and Counseling*, 33 (2), 228-238.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-827.

Cüceloğlu, D. (2014, Nisan 24). *Mutluluğun yedi formülü*. Erişim tarihi: 19.02.2018, <https://www.youtube.com/watch?v=8KmlMs64dKg>.

Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden önce*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çevik, G.B. ve Yıldız M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ve mutluluk arasındaki ilişkide belik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 96-107.

Çiftçi, M. (2008). *Disiplin cezası alan ve almayan lise öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri, bilişsel çarpıtmaları ve empatik becerilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Çivitçi, A. (2003). *Akılcı duygusal eğitimin ilköğretim öğrencilerinin mantıkdışı inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Dedeoğlu, S. (2000, Güz). Toplumsal cinsiyet rolleri açısından Türkiye’de aile ve kadın emeği. *Toplum ve Bilim*, (86), 139-171.

Demir, M. (2008). Sweetheart, you make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9, 57-277.

DeRubeis, R.J., Tang, T.Z. ve Beck, A.T. (2001). Cognitive therapy. K.S. Dobson (Ed.). *Handbook of cognitive behavioral therapies* (p. 349-392). New York: Guildford.

Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

- Diener, E. (2000). Subjective well being, the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.
- Dılmaç B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 171-187.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (28), 11-21.
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (6), 29-36.
- Doğan, T. ve Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-601.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğan, T., Sapmaz, F. Ve Çötök, N. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (1), 391-400.
- Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal cinsiyet*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Z. Y. (2010). *Toplumsal cinsiyet: Sosyal psikolojik açıklamalar*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Dölen, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım: romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1999). *How to make yourself happy and remarkably less disturbable*. Atascadero, CA: Impact.
- Erden-İmamoğlu, S. (2009). *Kişilerarası ilişkiler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Erol, A., Toprak, G. Ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13 (1), 48-57.
- Erol, M. (2008). Toplumsal cinsiyetin tutumlar üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32 (2), 199-219.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Foster, F.L. (2007). *Premarital preparation and marital satisfaction: What utah individuals are doing to prepare for marriage and how premarital preparation can enhance marital satisfaction* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Utah State University, Utah.

- Fromm, E. (2003). *Sevme sanatı*. (S. Koçak ve D. Yay, Çev.) İstanbul: Payel Yayınları. (1995).
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177-180.
- Geçtan, E. (1995). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gencer, Z. (2011). Çok kültürlü toplumlarda iletişim: Divriği örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1, 186-205.
- Genç, A.B. (2008). *Ergenlerde bilişsel çarpıtmaların anne baba ilişkilerinin ve bazı kişisel değişkenlerin utangaçlığı yordaması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C.A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38 (170).
- Gladding, S.T. (2012). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yayınları. (1995).
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (3), 108-115.

- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Hackney, H. ve Cormier, S.(2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. (T. Ergene ve S. Aydemir Sevim, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık. (2005).
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (25), 107-111.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hayes, S. (2014, Nisan 10). *Mutluluk boş bir vaattir*. (E. A. Aydın, Çev.) Erişim tarihi: 13.03.2018, <http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-Steven-HAYES--Mutluluk-Bos-Bir-Vaattir-42.html>
- Heindrick, S.S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. (A. Dönmez, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33 (2002), 1073-1082.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler. *Evlilik öncesi psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36 (2), 25-43.
- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3 (2), 425-433.
- Karancı, N. (1987). Bilişsel davranış terapileri. *Psikoloji Dergisi*, 6 (21), 130-132.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students's romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 141-156.
- Kenarlı, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı terapi: Aaron T. Beck*. (Araştırma Raporu). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Klein, D. (2013). *Filozofun mutluluk seyahatnamesi- Epikuros' la felsefi yolculuklar*. (A. Sezgintüredi, Çev.) İstanbul: Aylak Kitap.

- Kılıçarslan, F. (2006). *Çocuk ve aile sorunlarının terapi ile tedavisi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Knee, C.R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 360-370.
- Koydemir, S., Selşik, Z. E. ve Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 65-75.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon: Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25-35.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Küçükarslan, M. (2011). *Mersin üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.

- Martin, P. D., Martin, M. ve Martin, D. (2001). Adolescent premarital sexual activity, cohabitation and attitudes toward marriage. *Adolescence*, 36 (143), 601-609.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17 (1), 170-185.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Navaro, L. (2015). *Tapınağın öbür yüzü*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Okutan, N. ve Büyükşahin Sunal, A. (2010). Romantik ilişkilerde bağlanım: Dindarlık algısı ve romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 80-88.
- Öcal- Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Özabacı, N. (2011). Evlilik öncesi ilişkiler. H. Yavuzer (Ed.). *Evlilik okulu*. (s. 48-60). Ankara: Remzi Kitabevi.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), 5-13.
- Parmaksız, H. R. (2008). *Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Patterson, C.H. (1986). Theoris of counseling and psychotherapy. *Harper and Row Publishers*.
- Richo, D. (2007). *Olgun ilişkiler: Farkındalık dolu sevginin beş anahtarı*. (R. Koray, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (2002).
- Russel, B. (2003). *Mutluluk yolu*. (N. Özyürek, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları. (1970).
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-601.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 69-81.
- Sardoğan, M.E. (2014). Perceieved influence of parenting styles over irrational belief in romantic relations. *Academic Journals*, 9 (20), 913-919.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sarı, T. ve Tagay, Ö. (2016). Examining the role of attachment dimensions and contact disturbances in predicting irrational romantic relationship beliefs of university students. *International Journal of Social Sciences and Education*, 6 (2), 160-172.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (8), 1-12.

Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel davranışçı tedavisi. (I. Savaşır, G. Boyacıoğlu ve E. Kabakçı, Ed.). Bilişsel davranışçı terapiler. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 1-11.

Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research*, 39, 190-196.

Sprecher, S. ve Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 834– 851.

Sprecher, S. ve Toro-Morn, T. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, 46, 131-147.

Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.

Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.

Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi.

Sullivan, B.F. ve Scwebel, A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *Family Journal*, 3 (4), 298-305.

Şaşmaz, Ş.C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Şirin, H. ve Soyer, M. (2018). Yetişkin bağlanma örüntüleri ve güncel romantik ilişki durumunun romantik inançları yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (49), 117-136.

Takakura, M. ve Sakihara, S. (2000). Gender differences in the association between psychosocial factors and depressive symptoms in Japanese junior high school students. *Journal of Epidemiology*, 10 (6), 383-391.

Tarhan, N. (2005). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taylor, S.E., Peplau, L.A. ve Sears, D.O. (2010). *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

Türkçe Sözlük. (2005). Ankara: T. D. K. Yayınları.

Tuğcu, T. (2000). *Batı felsefesi tarihi*. Ankara: Alesta Yayınları.

Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi' de mutluluk düşüncesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerini ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Tuzgöl- Erdost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 103-111.
- Tümkaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective wellbeing of turkish university students. *Education and Science*, 36 (160), 158-170.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2010). Yaşam Memnuniyeti Raporu. Ankara.
- Türkçapar, M. H. (2015). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türküm, A.S. (2003). Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (19), 41-47.
- Uğurlu, N. ve Curun, F. (2001). Romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılara karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 22, 31-45.
- Yalçın, R. Ü. (2016). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2013). *21. Yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yıldız, H. (1997). *Kuranda mutluluk* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Winstead, B. A., Derlega, J. V. and Rose, S. (1997). Gender and close relationships. *London: Sage Publications*.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin romantik ilişkileriyle ilgili akılcı olmayan inançları ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla **yüksek lisans tezi** kapsamında yapılmaktadır. Araştırmadan elde edilecek verilerin **güvenilir** olması, size verilen soru listelerinin **samimi ve eksiksiz** bir şekilde doldurmasına bağlıdır. Cevaplarınız kesinlikle **gizli** tutulacak ve toplu olarak değerlendirilecektir. Formlar üzerine isim yazma zorunluluğunuz yoktur.

Teşekkürler.

Psk. Dan. Tuba PALA

Aşağıda sizin için oluşturulan boşlukları doldurup, soruları size uygun gelen seçeneği işaretleyerek (x) cevaplayınız.

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Sınıfınız:.....

Fakülteniz:

Şu ana kadar hiç romantik ilişki yaşadınız mı? Evet() Hayır()

EK- 2 ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ

	H i ç k a t ı l m ı y o r u m	Ka t ı l m ı y o r u m	K a r a r s ı z ı m	K a t ı l ı y o r u m	T a m a m e n K a t ı l ı y o r u m
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsak, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.	1	2	3	4	5
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5

12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
24. Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5
26. Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.	1	2	3	4	5
27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5

EK-3 OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissederim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK-4 ARAŞTIRMA İZİN ONAYI



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 36380087-302.08.01-E.136153

26/10/2017

Konu : Tuba PALA

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

- İlgi : a) 23/10/2017 tarihli ve 23884945-302.08.01-E.134609 sayılı yazı,
b) 24/10/2017 tarihli ve 28914799-302.08.01-E.134656 sayılı yazı,
c) 24/10/2017 tarihli ve 89448006-302.08.01-E.134770 sayılı yazı,
d) 24/10/2017 tarihli ve 28036711-302.08.01-E.135318 sayılı yazı,

İlgi yazılar gereği, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 20155410001 numaralı öğrencisi Tuba PALA' nın "**Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" isimli tez çalışması kapsamında ekte yer alan Fakültelerde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulama yapabilmesinin uygun görüldüğüne ilişkin Fakültelerimiz Dekanlıklarının ilgi sayılı yazıları ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Mehmet CANBULAT
Müdür



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 89448006-302.08.01-E.134770
24/10/2017
Konu : Tuba PALA, Anket Çalışması

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/10/2017 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.133949 sayılı yazı,

İlgi yazı gereğince, Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 20155410001 numaralı öğrencisi Tuba PALA' nın "**Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" isimli tezini Fakültemizde yürütmesi uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Hicran BEKTAŞ
Dekan V.



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 23884945-302.08.01-E.134609
Konu : Tuba PALA

23/10/2017

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/10/2017 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.133949 sayılı yazı,

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 20155410001 numaralı öğrencisi Tuba PALA' nın "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli tez konusu kapsamında Fakültemizde öğrenim görmekte olan öğrencilere ekte belirtilen ölçekleri uygulayabilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof.Dr. Yıldray ÖZBEK
Dekan V.



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 28914799-302.08.01-E.134656
Konu : Furkan İlker ÇELEBİ / Tuba PALA

24/10/2017

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 20/10/2017 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.133949 sayılı yazı,
b) 20/10/2017 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.133948 sayılı yazı,

İlgi yazılarınızın ekinde belirtilen ölçeklerin Fakültemiz öğrencilerine uygulanması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-İmzalıdır

Prof.Dr. MehmetALTUNKAYA
Dekan V.



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 28036711-302.08.01-E.135318
Konu : Tuba PALA

24/10/2017

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 20/10/2017 tarihli ve 36380087-302.08.01-E.133949 sayılı yazı,

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Prof. Dr. Demet EROL danışmanlığındaki 20155410001 numaralı öğrencisi Tuba PALA' nın "Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konu başlıklı tez kapsamında Fakültemizde öğrenim görmekte olan öğrencilere ilgi yazı ekinde belirtilen ölçeklerin uygulanması talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr.Ayhan TOPUZ
Dekan

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU KULLANIM İZİN BELGESİ

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçek maddelerine kişisel web sayfamdan ulaşabilirsiniz.

Dr. Tayfun Doğan
www.tayfundogan.net

Gönderen: TUBA PALA <tuba-pala@hotmail.com>
Gönderildi: 6 Nisan 2017 Perşembe 07:31
Kime: dogantayfun@msn.com
Konu: oxford mutluluk ölçeği kısa formu kullanım izni

Sayın Doç. Dr. Tayfun DOĞAN

Geliştirmiş olduğunuz "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" nu yüksek lisans tez sürecimde kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanımı ile ilgili gerekli izni sizden aldıktan sonra çalışmama başlayacağım.
İyi günler diliyorum.

Tuba PALA AKBABA

Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik

ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ
KULLANIM İZİN BELGESİ

Merhaba Tuba,
Ekte ölçeği ve referans bilgilerini bulabilirsin.
İyi çalışmalar, başarılar diliyorum.

Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Başkanı
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
www.ibu.edu.tr
Bolu, Türkiye

Gönderen: TUBA PALA <tuba-pala@hotmail.com>

Gönderildi: 19 Mart 2016 Cumartesi 21:31

Kime: saritugba75@gmail.com

Konu: romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği kullanım izni

Tuğba hocam merhaba. İsmim Tuba PALA. Akdeniz Üniversitesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam kapsamında geliştirmiş olduğunuz RAINÖ(romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeği) ye ihtiyacım oldu. Rica etsem ölçeği gönderebilir misiniz? İyi çalışmalar diliyorum.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Tuba PALA AKBABA

Doğum Yeri ve Tarihi : Isparta/ 12.02.1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi

Stajlar : Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Çankaya Lisesi, Demetevler Anadolu İmam Hatip Lisesi

Çalıştığı Kurumlar : Gebiz Anadolu Lisesi, Serik Kazım Karabekir Anaokulu, 9 Mart İlkokulu

İletişim

E-Posta Adresi : tuba-pala@hotmail.com

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançları ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ORJİNALLİK RAPORU

% 11	% 9	% 6	% 6
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.ulakbim.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	www.j-humansciences.com İnternet Kaynağı	% 1
3	Submitted to Akdeniz University Öğrenci Ödevi	<% 1
4	mersin.mitosweb.com İnternet Kaynağı	<% 1
5	egitimvebilim.ted.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<% 1
7	www.ebe.anadolu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	sbeski.cu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1



Prof. Dr. Damet Erol