

T.C.
MELİKŞAH ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE VE EVLİLİK PSİKOLOJİSİ ANABİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK
İLİŞKİLERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARININ
VE KİŞİLERARASI YETKİNLİKLERİNİN
İNCELENMESİ**

Havva İLHAN
Yüksek Lisans Tezi

DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr Hüseyin Doğan

Mayıs 2016
KAYSERİ

KABUL VE ONAY

Aile ve Evlilik Psikolojisi **Anabilim Dalında** Havva İLHAN tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerinde Bilişsel Çarpıtmalarının ve Kişilerarası Yetkinliklerini İncelenmesi “ adlı Yüksek lisans Tezinin Anabilim Dalı standartlarına uygun olduğunu onaylarım.

10/06./2016

Yrd.Doç. Dr. Meryem Yılmaz Soylu

Anabilim Dalı Başkanı

Bu tezi okuduğumu ve tezin **Yüksek Lisans Tezi** olarak bütün gereklilikleri yerine getirdiğini onaylarım.

İmza

Jüri Üyeleri

Danışman: Yrd. Doç.Dr Hüseyin Doğan.....

Üye : .Doç.Dr Hasan Bozgeyikli.....

Üye: Yrd.Doç. Dr Turna Bengü Coşkun.....

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

.....

Enstitüsü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak sunduğum “Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlerden atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu beyan ve kabul ederim.

.../.../.....

Havva İLHAN

ÖNSÖZ

“Genç yetişkinlerin romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi” konulu tezimi uzun ve yoğun bir çalışma sürecinden sonra tamamladım. Bu çalışmamın sosyal bilimlere ışık tutmasını temenni ederim.

Yüksek lisansa başlamamda tavsiyeleri ile etkisi olan ve bu süreçte yön gösteren ve Tez çalışmam süresince yoğun mesaisi içinde her zaman bana vakit ayıran, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, bana yön gösteren ve kaynak yardımında bulunan, bu çalışmamı hazırlamamda çok büyük katkısı olan Hüseyin Doğan’a teşekkürü bir borç bilirim. Çalışmalarına devam edebilmem için gösterdiğim gayretlere sağladıkları kolaylıklar için mesai arkadaşlarıma ve çalışmalarım süresince beni destekleyerek yanımda olan aileme en derin duygularla teşekkür ederim.

Havva İLHAN

Kayseri, Mayıs 2016

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

GENÇ YETİŞKİNLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARININ VE KİŞİLERARASI YETKİNLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Havva İLHAN

Melikşah Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Aile ve Evlilik Psikolojisi Programı

Mayıs 2016, 92 sayfa

Bu araştırmada genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim döneminde Kayseri il merkezinde bulunan özel ve devlet üniversitelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 17-26 yaş aralığında 224 kız 173 erkek olmak üzere toplam 397 lisans öğrencisi katılmıştır.

Araştırmada verilerin toplanması, analizi ve yorumlanmasında tarama modeli araştırma yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra bağımsız gruplar için t testi, tekyönlü varyans analizi, regresyon analizi ve korelasyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Buhrmester, Furman, Wittenberg, Reis, 1988 tarafından geliştirilen Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği ve Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre;

- ✓ Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri cinsiyetlerine ve yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmazken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları cinsiyete ve yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları romantik ilişki deneyimlerine göre anlamlı olarak

farklılaşmazken kişilerarası yetkinlikleri romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri fakültelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

- ✓ Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat genç yetişkinlerin ilişki başlatma yetkinlikleri ile zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Genç yetişkinlerin çatışma yönetimi yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde genç yetişkinlerin duygusal destek yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.
- ✓ Genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası yetkinliği anlamlı derecede pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve bu doğrultuda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası Yetkinlik, Bilişsel Çarpıtmalar, Romantik İlişkiler

ABSTRACT

THE INVESTIGATION OF YOUNG ADULTS' COGNITIVE DISTORTIONS AND INTERPERSONEL COMPETENCE IN ROMANTIC RELATIONS

Havva İLHAN

Melikşah University

**M. A Graduate School of Social Sciences, Psychology Department, Marriage
and Family Psychology Program**

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Hüseyin Doğan

May 2016, 92 Pages

The main purpose of this study to investigate young adults' cognitive distortions and interpersonal competence in romantic relations. The participants of the research include 224 girl and 173 boy students who are students at private and public universities in the center of Kayseri during 2015-2016 education periods.

Descriptive survey model is used to analyze the results of research. Besides descriptive statistics, The T test for independent groups, one way variance analysis, regression analysis and correlation techniques are used for analyses of research data. Personal Information form developed by the researcher and the Interpersonal Competence Scale developed by Buhrmester and others (1988) and Interpersonal Cognitive Distortions Scale (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003) are used to collect data. According to the results of the research;

- ✓ Although emerging adults' interpersonal competences do not differentiate significantly in terms of gender and age, their cognitive distortions differentiate in terms of gender and age. Also participants' cognitive distortions do not differentiate based on romantic relation experiences but their interpersonal competence level differentiate significantly. Furthermore participants both cognitive distortions level and interpersonal competence level differentiate significantly in terms of their faculties.

- ✓ There is no significant relation is found between participants' cognitive distortions and interpersonal competence but it is depicted that their initiating relationship competence and mind reading distortions have positive significant relationship. Also, participants 'managing interpersonal conflicts competence and interpersonal rejection distortions have negative significant relationship. Likewise it is stated that participants 'providing emotional support competence and interpersonal rejection distortions have negative significant relationship
- ✓ It is detected that participants' cognitive distortions predict their interpersonal competence significantly.

Results of the research are discussed, commented in the light of the literature and suggestions are made based on literature.

Keywords; Interpersonal Competence, Cognitive Distortions and Romantic Relations.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

KABUL VE ONAY	ii
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM 1	1
1.GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Alt Problemler	5
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Varsayımlar	7
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II.....	9
2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Kişilerarası Yetkinlik	9
2.1.1.Sosyal Zeka, Duygusal Zeka ve Duygusal Yeterlik	10
2.1.2. Sosyal Yetkinlik ve Sosyal Beceri.....	12
2.1.3. Yetkinlik ve Kişilerarası Yetkinlik.....	13
2.1.4. İlişkilerle İlgili Bilişsel çarpıtmalar	13
2.1.5. Kişilerarası Yetkinlik ile İlgili Araştırmalar.....	24
2.1.5.1.Kişilerarası Yetkinlik ile İlgili Yurtiçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	24
2.1.6. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Araştırmalar	30

BÖLÜM III	38
3.YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın modeli.....	38
3.2 Araştırma Grubu.....	38
3.3. Veri toplama araçları	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ).....	41
3.3.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	42
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	43
3.4.1. Verilerin Toplanması	43
3.4.2 Verilerin Analizi	43
BÖLÜM IV	45
4.BULGULAR.....	45
4.1. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?	45
4.2. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki yaşa göre farklılaşmakta mıdır?	46
4.3. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki romantik ilişki deneyimlerine göre farklılaşmakta mıdır?.....	48
4.4. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki fakültele farklılaşmakta mıdır?.....	52
4.5. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	57
4.6. Genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları Kişilerarası yetkinliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....	58
BÖLÜM V	60
5.TARTIŞMA	60
5.1. Tartışma.....	60
BÖLÜM VII.....	68
SONUÇ VE ÖNERİLER	68
6.1. Sonuçlar.....	68

6.2. Öneriler.....	69
KAYNAKÇA.....	71
Ek - 1.....	87
Ek - 2.....	88
Ek - 3.....	91
Ek - 4.....	92



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	38
Tablo 2: Katılımcıların Yaş Durumlarına Göre Dağılımları	39
Tablo 3: Katılımcıların Fakülte Durumlarına Göre Dağılımları	39
Tablo 4: Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine Göre Dağılımları	40
Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyetlerine göre Kişilerarası yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Ait T testi Sonuçları	45
Tablo 6: Katılımcıların Yaşlarına göre Kişilerarası yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Ait T testi Sonuçları	47
Tablo 7: Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin Betimsel bulgular.....	48
Tablo 8: Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin ANOVA Sonuçları	50
Tablo 9: Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin romantik ilişki deneyimlerine göre Tukey testi Sonuçları	51
Tablo 10: Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin Betimsel bulgular....	53
Tablo 11: Katılımcıların Fakültelerine göre Kişilerarası yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin Anova Sonuçları.....	55
Tablo 12: Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin fakültelerine göre Tukey testi Sonuçları	56
Tablo 13: Katılımcıların Kişilerarası yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin Pearson korelasyon Sonuçları	57

Tablo 14: Katılımcıların İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt boyutlarının katılımcıların Kişilerarası yetkinliklerini Yordamak Amacıyla yapılan Çoklu regresyon analizi sonuçları	59
---	----



EKLER LİSTESİ

EK 1: Kişisel Bilgi Formu	87
EK 2: Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği	88
EK 3: İlişkilerle İlgili Bilişsel çarpıtmalar Ölçeği	91
EK 4: Özgeçmiş	92



BÖLÜM 1

1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, alt problemlerine, önemine, varsayımlarına, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve bazı tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Araştırmanın Problemi

Bireyin temel gereksinimlerinden birisi de kişilerarası ilişkiler kurmasıdır. Kişi sağlıklı ilişkiler başlatarak ve bu ilişkileri sürdürerek yalnızlık duygusundan uzaklaşır ve kendini bir gruba ait hissederek (Dönmez, 2009). Baumeister ve Leary (1995), ait olma denencesi olarak isimlendirdikleri görüşlerinde insanların en az sayıda kalıcı, olumlu ve anlamlı kişilerarası ilişkiler geliştirmek ve sürdürmek için yaygın bir güdüleri olduğunu belirtmişlerdir. Yani, insanlar toplumsal bağlar kurmaya ve bu bağları koparmamaya güdülenmişlerdir ve bu bir istek değil ihtiyaçtır. Birey bu sosyal gereksinimlerini gidererek, kişisel gelişiminde ve kendini gerçekleştirme yolunda adım atmaktadır (Dönmez, 2009).

Birey doğumundan itibaren anne-çocuk ilişkileri, arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler gibi önemli ilişkiler kurmaya başlar (Collins, Van Dulmen, 2006). Bireyin ilk bakım veren kişiyle kurulan ve sürdürülen ilişkileri zamanla diğer aile bireyleriyle kurduğu ilişkiyle devam etmektedir. İlkokula başlamasıyla akranlarıyla başlayan arkadaşlık ilişkileri ergenlik dönemi ile daha ön plana çıkar ve birey karşı cinsle romantik ilişkiler kurmaya başlar (Bacanlı, 1999). Ergenlik dönemini atlatan bireyin genç yetişkinlik dönemine girdiği üniversite yıllarında ise gencin yakın ilişkileri önemli bir yer tutmaktadır. Genç yetişkin için artık arkadaşlık ilişkileri daha fazla benzer ve tamamlayıcı ilgilere ve kişiliklere dayanmakta ve kişi artık daha yakın, samimi ve çıkara dayalı olmayan ve romantik ilişkiler kurabileceği arkadaşlıklar aramaktadır. Genç yetişkin için hayatını birlikte geçireceği kişiyi bulması açısından bu dönemdeki romantik ilişkiler büyük önem taşımaktadır.(Aktaş Erikson, 1994, Gander ve Gardiner, 2001).

Ayrıca, genç yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkiler iki açıdan oldukça önemlidir. İlk olarak sağlıklı bir romantik ilişki kurmak, genç yetişkinlik

döneminin önemli gelişim görevlerindedir ayrıca romantik ilişkiler iyi oluş üzerine olumlu etki etmektedir (Dönmez, 2009). Kişi romantik ilişkileri sayesinde sevgi, ait olma, saygı gibi ihtiyaçlarını karşılamakta ve mutlu olmaktadır. Yani, bireyin kurduğu nitelikli ilişkiler bireyin mutluluğuna önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Dönmez, 2009). Doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmek için bireylerin nerede, nasıl davranacağını bilmesi etkili, uygun ve içinde bulunduğu bağlamı dikkate alan kişilerarası becerilere sahip olması önemlidir (Şahin, 2013). Bu dönemde kimliğini sağlıklı bir şekilde geliştiren bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri daha kolaydır ve bu da yakın ilişki kurmalarını kolaylaştırmakta ve bu ilişkinin niteliğine olumlu şekilde etki etmektedir (Dönmez, 2009).

De Pisapia ve diğerlerine (2014)' e göre bireyin sağlıklı kişilik gelişimi ile kişilerarası yetkinliği arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buhrmester (1990) ise yaptığı araştırmasında bireyin sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi için sahip olması gereken becerileri kişilerarası yetkinlik kavramı ile açıklamıştır. Ona göre, bireylerin kişilerarası ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukların üstesinden gelme, sadece destek almak değil başkalarına da destek verebilme, sosyal ilişkilerinden doyum sağlama gibi becerilere sahip olması kişilerarası ilişkilerde yetkin olduğunu göstermekte ve bu da bireyin sağlıklı ilişkiler kurmasında önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışmada da kişilerarası yetkinlik kavramı bu beceriler kapsamında ele alınmıştır.

Kişilerarası yetkinlik ile ilgili alan yazın incelendiğinde 1920'li yıllardan beri kavramın literatürde çeşitli kavramlar yoluyla ele alındığı görülmektedir. Kişilerarası yetkinlik kavramının özellikle sosyal yetkinlik, sosyal beceri, sosyal zekâ, sosyal öz yeterlilik, kişilerarası zekâ, duygusal zekâ, sosyal ve duygusal yeterlik gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Bacanlı 1999). Kişilerarası yetkinlikle ilgili yapılan çalışmalarda kişilerarası yetkinliğin depresyon, kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, flört etme sıklığı ve düşmanlık ile ilişkili bulunduğu belirtilmektedir (Buhrmester, Furman, Wittenberg, Reis, 1988, Buhrmester, 1990). Bağlanma ve kişilerarası yetkinliğin bireyselleşme sürecindeki rolü üzerine yapılan bir çalışmada bağlanma ile kişilerarası yetkinlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca

bireyselleşme süreci ile kişilerarası yetkinlik arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şahin, 2013).

Paulk (2008) ergenlerde romantik ilişki bağlanması ve kimlik tarzını kişilerarası yetkinliğin yordayıcısı olarak araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre kaçınan bağlanma stili ve kişilerarası yetkinlik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yine araştırma bulgularına göre kişilerarası yetkinliğin arabulucu yönü akran bağlanması ve sosyal yalnızlık ilişkisini desteklemektedir (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess 2003). Ayrıca başka bir araştırmada ergenlerden yakınlık ve çatışma yönetimi alanlarında yüksek yetkinlik gösterenlerin daha fazla yakın arkadaşına sahip oldukları bulunmuştur.(Chow, Ruhl ve Buhrmester, 2013).

Bireyin sağlıklı ilişkiler kurmasında etkin davranışsal becerilere sahip olmasının yanında ilişki standartları ile ilgili düşünceleri de önemlidir çünkü bu düşünceler sağlıklı olmayabilir ve duyguları olumsuz etkileyerek ilişkiye olumsuz etki edebilir (Epstein, Baucom ve Rankin, 1993). Bireylerin ilişkilerle ilgili geliştirdikleri bu düşünceler işlevsel olmayan düşünceler veya bilişsel çarpıtmalarının zeminini oluşturmaktadır. Bu işlevsel olmayan düşünceler ya da bilişsel çarpıtmalar bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili, mükemmeliyetçi ve akılcı olmayan düşünceler, inançlar, algılamalar ve değerlendirmelerden oluşmaktadır (Hamamcı, Büyüköztürk, 2003). Bilişsel çarpıtma kişinin kendisi, başkalarını ve etrafında olanları işlevsel olmayan şemalarına uydurmak için çarpıtarak algılamasıdır. Kişilerarası ilişkilerde bu bilişsel çarpıtmalar bireyin davranışlarını ve duygularını etkilemektedir (Hamamcı, 2005). Yapılan birçok araştırma da sağlıklı kişilerarası ilişkileri kurma ve sürdürmede, ilişkilerden doyum alma ve çatışma çözme ve bilişsel çarpıtmaların ilişkili olduğu bulunmuştur (Beck, 2001). Beştav (2007)'ın araştırmasına göre romantik ilişkilere yönelik gerçekçi olmayan inançlar ilişki doyumunu negatif şekilde etkilemektedir. Altıntaş (2006), yaptığı çalışmasında liseli gençlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Hamamcı (2005a) ise işlevsel olmayan ilişki inançları ve evlilik çatışmasının sayısı ve sıklığı arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır. Alan yazında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerarası ilişkilerin ilişkisine

yönelik araştırmalar bulunmaktadır. Whisman ve Friedman (1998), ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların, kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olduğunu tespit etmişlerdir. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemlili bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır. Warren ve arkadaşları (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu vurgulanmıştır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda, niversite ğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili (Türküm,1996) ve ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinde bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları görülmüştür (Eryüksel ve Akn, 2003). Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), Türk kültüründeki bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını ölçmek için geliştirdikleri ölçekte; bilişsel çarpıtmaları yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olmak üzere üç farklı boyutta incelemişlerdir. Bu araştırmada da bu boyutlar temel alınarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar incelenmiştir.

Ayrıca yetkinlik, sosyal yetkinlik ve sosyal beceriler ile bilişsel çarpıtmalar ile alakalı araştırmalara rastlanmıştır. Sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünceler ile alakalı yapılan bir araştırmada ise lise ğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi düştükçe olumsuz otomatik düşüncelerin arttığı bulunmuştur (Karahana, Sardoğan, zkamalı ve Menteş, 2006). Kendall (1991), fonksiyonel olmayan düşünce süreçlerini kullanarak karşılaştıkları problemleri zmmeye çalışan ergenlerin, öfke kontrollerinin az olduğunu ve kişilerarası ilişkilerde yetersiz kaldığını belirtmektedir. Özellikle, gelen bilginin çarpıtılarak algılanması sonucunda kişilerarası problemlerde ergenlerin saldırgan davranış içerikli çözüm yollarına başvurduklarını ve buna bağlı olarak problem çözme becerilerinin yetersiz olduğunu vurgulamıştır (Ağır, 2007). Hamamcı ve Duy (2007), sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisini incelemişler ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaların yalnızlık üzerinde olumsuz etkisi olduğunu bulmuşlardır.

Yukarıda bahsedildiği gibi çeşitli araştırmalarda kişilerarası yetkinlik ile ilişkili olabilecek kavramlar kişilerarası ilişkiler ve bilişsel çarpıtmalar ile birlikte ele

alınmıştır. Fakat literatürde genç yetişkinlik döneminde kişilerarası yetkinlik ve kişilerarası romantik ilişkileri ile ilgili bilişsel çarpıtmalar konusunda bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmada genç yetişkinlerin romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçların genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasında ne derece bir ilişki olduğunu belirlemesi noktasında yakın ilişkilerle ilgili alan yazına katkısı olacağı düşünülmektedir

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada genç yetişkinlerin romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının ve kişilerarası yetkinliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Alt Problemler

1. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

2. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

3. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki romantik ilişki deneyimlerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki öğrenim gördükleri fakülte türlerine göre farklılaşmakta mıdır?

5. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını kişilerarası yetkinliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Tracey, Shaver, Albino ve Cooper (2003) 'a göre her birey er ya da geç romantik ilişki yaşamaktadır. Onlara göre özellikle geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde bireylerin yetişkinlik rollerini geliştirme sürecinde olmalarından dolayı ayrı bir önemi vardır. Sağlıklı romantik ilişkilerin kişilerin iyi oluş düzeyini etkilediği ile ilgili yapılan çalışmalara göre ergenlik döneminden itibaren romantik ilişkilerin kişilerinin özgüvenine olumlu etki ettiği, benlik algılarını güçlendirdiği (Larson ve Richards, 1994), önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu (Connolly ve Konarski, 1994) ve sosyal ve duygusal uyumlarına yardımcı olduğu bulunmuştur (Furman, 2002). Ayrıca, genç yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişki yetişkin ilişkilerindeki ilişkinin ve evlilik sürecinde eş seçiminin belirlenmesi açısından oldukça önemlidir. Ayrıca özellikle üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler bireylerin sosyal, cinsel ve kimlik gelişimleri ve akran ilişkilerini etkilemektedir (Furman, 2002)

Araştırma kapsamında bireyin sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirebilmek için sahip olması gereken beceriler (ilişki başlatma, etki bırakma, duygusal destek, çatışma yönetimi, kendini açma) olarak açıklanan kişilerarası yetkinlik kavramının bilişsel çarpıtmalardan etkilenebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan alan taramasında son yıllardaki çalışmaların bireylerin sahip oldukları akılcı olmayan inançların ilişkilerini nasıl etkiledikleri üzerine araştırmaların olduğuna rastlanmıştır. Araştırmalarda akılcı olmayan inançların özellikle ilişki doyumu ve uyumu üzerine etkileri üzerine olduğu görülmektedir (Friedman ve Whisman, 1998, Metts ve Cupach, 1990, Moller ve Van Zyl, 1991). (Baucom, Epstein, 1993).

Yine ilgili alan yazın incelendiğinde kişilerarası yetkinlik kavramı ile ilgili ülkemizde çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Kavramla ilişkili olarak sosyal yetkinlik, sosyal beceri, sosyal zekâ, sosyal öz yeterlilik, kişilerarası zekâ, duygusal zekâ, sosyal ve duygusal yeterlik kavramları ve romantik ilişkilerle ilgili az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünceler ile ilgili yapılan bir araştırmada ise lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi düştükçe olumsuz otomatik düşüncelerin arttığı bulunmuştur. Kendall (1991), fonksiyonel olmayan düşünce süreçlerini kullanarak karşılaştıkları problemleri çözmeye çalışan

ergenlerin, öfke kontrollerinin az olduğunu ve kişilerarası ilişkilerde yetersiz kaldığını belirtmektedir. Özellikle, gelen bilginin çarpıtılarak algılanması sonucunda kişilerarası problemlerde ergenlerin saldırgan davranış içerikli çözüm yollarına başvurduklarını ve buna bağlı olarak problem çözme becerilerinin yetersiz olduğunu vurgulamıştır (Ağır, 2007). Hamameci ve Duy (2007), sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisini incelemişler ve yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaların yalnızlık üzerinde olumsuz etkisi olduğunu bulmuşlardır.

Sözü edilen yukarıdaki araştırmalarda da görüldüğü gibi ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişilerin kişilerarası ilişkileri üzerine etkileri bulunmaktadır. Fakat ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası yetkinlikler ile ilgili araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu yüzden araştırmanın ilgili alan yazına katkısının önemli olduğu düşünülmektedir. Özellikle elde edilen sonuçların genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasında ne derece bir ilişki olduğunu belirlemesi noktasında yakın ilişkilerle ilgili alan yazına katkısı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinin nelerden etkilendiği noktasında alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Genç yetişkinlerin ilişki dinamiklerinin daha iyi anlaşılması ileride yaşanılacak muhtemel sorunların daha iyi anlaşılması ve araştırılması noktasında önem arz etmektedir.

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan very toplama araçlarına doğru, yansız ve samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırma sonucu elde edilen bulgular, verilerin toplanmasında kullanılan örnekleme göre değişiklik gösterebileceğinden araştırmanın bulguları, verilerin toplandığı örneklem ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Kişilerarası yetkinlik; Bireyin sahip olduğu beş temel kişilerarası becerinin (ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi) toplamı olarak açıklanmaktadır (Buhrmester ve diğ, 1988).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar; Kişilerarası ilişkilerle ilgili işlevsel olmayan düşünceler ya da bilişsel çarpıtmalar; bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili, mükemmeliyetçi ve akılcı olmayan düşünceler, inançlar, algılamalar ve değerlendirmelerini oluşturmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003)

Genç Yetişkinlik; Erikson' a göre 17-30 yaş arasını kapsayan döneme genç yetişkinlik dönemi adı verilir. Ergenlik döneminde kimliğini bulan birey artık başkalarıyla yakınlıklar, dostluklar kurmaya başlar. Bireyin hayatında romantik ilişkiler önemli hale gelir (Erikson, 1994)

BÖLÜM II

2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle araştırmanın kapsamını oluşturan kişilerarası yetkinlik ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili kavramsal açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra bu konularda yapılmış yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Kişilerarası Yetkinlik

Yakın ilişkiler kişinin sevdiği kişiyle karşılıklı anlayış ve sevgiyi içeren ve temelinde bir duygusal bağlılık olan ilişkilere (Sternberg, 1986). Yakın ilişki kurmak genç yetişkinlik döneminde kişilerin en önemli psikososyal gelişim görevlerinden birisidir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Kadın ve erkek arasında ortaya çıkan tutku, bağlılık ve yakınlığın olduğu ilişkileri içeren romantik ilişkiler ise yakın ilişkiler kapsamındadır (Sternberg, 1986). Genç yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişki yetişkin ilişkilerindeki ilişkinin ve evlilik sürecinde eş seçiminin belirlenmesi açısından oldukça önemlidir. Ayrıca özellikle üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler bireylerin sosyal, cinsel ve kimlik gelişimleri ve akran ilişkilerini etkilemektedir (Furman, 2002).

İlgili alan yazın incelendiğinde, romantik ilişkiler üniversite öğrencilerinin yaşantılarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Demir, 2008). Araştırmacılar üniversite öğrencilerinin ortalama %65'inin üniversite yaşamı boyunca en az bir romantik ilişki yaşadıklarını tespit etmişlerdir (Collins, 2003). Başka bir deyişle, genç yetişkinlik döneminde bireyin ilişkilerinin odak noktası romantik ilişkiler haline gelmektedir (Collins, 2003).

Sürekli bir değişim içinde olan dünyamızda kişiler gerek yakın ve gerek ise genel ilişkilerinde pek çok sorunla karşı karşıya gelmekte ve l ruh sağlığına etki etmektedir (Şahin, 2013).

Kişilerarası ilişkilerde akıllıca davranabilmek, ortaya çıkan problemlere çözüm sunabilmek, başka insanları anlayabilmek, uygun ve etkili becerilere sahip

olmak bireyin uyum sağlayabilmesinde, mutlu olabilmesinde ve başarılı olabilmesinde önemli bir işleve sahiptir. Kişilerarası ilişkilerde başarılı olma yeteneği yani çeşitli sosyal ortamlarda bireyin bir gruba ait olması ve sosyal ilişkiler içinde olabilmesi ise bireyin kişilerarası yetkinlik becerisine dayanmaktadır (Baytemir, 2014; Şahin, 2013).

Kişilerarası yetkinlik kavramı ile alakalı alan yazın incelendiğinde 1920’li yıllardan beri kavramın literatürde çeşitli kavramlar yoluyla yer aldığı görülmektedir. Özellikle sosyal yetkinlik, sosyal beceri, sosyal zekâ, sosyal öz yeterlilik, kişilerarası zekâ, duygusal zekâ, sosyal ve duygusal yeterlik gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Bacanlı, 2002). Bu yüzden kişilerarası yetkinlik kavramının daha iyi anlaşılması için bu kavramlardan bahsetmek faydalı olacaktır.

2.1.1. Sosyal Zeka, Duygusal Zeka ve Duygusal Yeterlik

Bochner ve Kelly (1974)’ e göre sosyal zekânın önemli bir parçası da kişilerarası yetkinliğe dayanmaktadır. Sosyal zekâ açısından baktığımızda kişilerarası yetkinliğin ilk bilimsel kaynağının Thorndike’ın 1920’li yıllarda yaptığı sosyal zekâ ile alakalı çalışmalarına dayanır. Thorndike’ a göre zekâ, sosyal zekâ, mekanik zekâ ve soyut zekâ olmak üzere üçe ayrılır ve sosyal zekâyı “ diğer insanları anlama ve onlarla akıllıca ilişki kurma yeteneği” olarak tanımlar. Gardner (2011) ise sosyal zekâdan, kişilerarası zekâ olarak bahsetmiş ve “diğer insanların motivasyonlarını, ruh hallerini, niyetlerini, mizaçlarını ayırt edebilme ve fark edebilme yeteneği” olarak tanımlamıştır. Walker ve Foley (1973) de sosyal zekayı başkalarını anlayabilme ve sosyal durumlarda akıllıca davranabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Goleman(2005) ise sosyal zekanın kişilerarası ilişkilerimizde karşı tarafın çıkarlarını göz önünde bulunduracak şekilde anlaşılması gerektiğinin altını çizmiş ve bilişsel olmayan becerilerin sosyal zekanın daha iyi anlaşılabilmesi için hesaba katılması gerektiğini vurgulamıştır. Goleman’a göre sosyal zeka ve duygusal zeka birbiriyle oldukça alakalı kavramlardır. Kendisi sosyal zekanın duygusal zeka içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini savunmuş ve sosyal zekanın; sosyal farkındalık ve sosyal beceri olmak üzere iki temel boyutta incelenebileceğini belirtmiştir. Sosyal farkındalık; temel empati, uyum, empatik isabet ve sosyal biliş

ögelerinden oluşur ve karşıdakinin iç dünyasını, duygularını, düşüncelerini, duygularını anlamayı ve karmaşık sosyal durumları kavrayabilmeyi içerir. Sosyal beceri ise eş zamanlılık, benlik sunumu, nüfus ve ilgi ögelerinden oluşur ve kişinin ne düşündüğünü, ne hissettiğini bilmenin yanında akıcı ve etkili ilişkiler kurabilmeyi ifade eder (Goleman, 2005).

Goleman (2007) duygusal zekâyı, kişinin öz denetim ve buna benzer yetilerini ve öğrenme potansiyelini belirleyen faktör olarak belirtmiş ve duygusal yeterliliği ise var olan bu potansiyelin becerilere aktarılacak şekilde kullanılmasını sağlayan şey olarak açıklamıştır. Saarni (1999), duygusal yeterlilik kavramını açıklarken 8 beceri olduğunu ve bu becerinin sosyal yetkinlik için de gerekli olduğunu söyler. Bu beceriler;

a) Duygusal durumların ve bilincinde olmayan içsel dinamiklerin farkında olmayı,

b) Diğerlerinin duygularını kavrama yeteneğini,

c) Ortak olarak ifade edilen terimleri ve duygusal dili kullanma yeteneğini,

d) Diğerinin duygularını anlayarak empati kurma yeteneğini,

e) Diğerlerinin kendini sunuş stratejilerini dikkate alarak eş zamanlı gerçekleşmeyen içsel ve dışsal ifadeleri anlamayı,

f) Rahatsız edici geçici ve yoğun duygularla öz düzenleme stratejileri kullanarak baş etme yeteneğini,

g) Duygusal iletişimi içeren bir etkileşimde duygusal yakınlık ve içtenliğin derecesi gibi ilişkinin doğasının ve yapısının farkında olmayı,

h) Duygusal öz-yeterlik kapasitesini içerir

Ayrıca Semrud-Cliekman (2007) da Saarni gibi sosyal yetkinlik ve duygusal yetkinlik kavramlarının birbiriyle çok alakalı olduğunu birbirinden ayrı düşünülmemeyeceğini ifade etmektedir.

2.1.2. Sosyal Yetkinlik ve Sosyal Beceri

Kişilerarası yetkinlik kavramı için alan yazın incelendiğinde çok yönlü ve kapsamlı bir kavram olduğu, klinik psikoloji, gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, dil iletişim vb. farklı alanlarda çalışıldığı görülmüştür ve sosyal yetkinliğin çoğu zaman kişilerarası yetkinlik kavramına alternatifi olarak kullanıldığı saptanmıştır (Gorska, 2011, Kanning, 2006, Matsudaira, Fukuhara ve Kitamura, 2008, Segrin, 2000).

Sosyal yetkinlik kavramı tanımlanırken birçok farklı yaklaşımdan yararlanıldığı görülmektedir. Nezlek (2001)' e göre sosyal yetkinlik, sosyal beceri ve sosyal öz yeterlilik kavramlarının birbiri yerine kullanılabilmesini belirtmiştir. Gresham ve Reschly (1987) ise sosyal yetkinliğin Thorndike'in sosyal zeka kavramı ile aynı olduğunu vurgulamıştır. Waters ve Sroufe(1983)'e göre ise sosyal yetkinlik bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını eşgüdüm içinde kullanarak tüm sosyal ve kişisel alanlarını iyi bir gelişimsel sonuç için kullanabilmesidir.

Dodge, Pettit, McClaskey ve Brown (1986), sosyal yetkinliği açıklarken sosyo-bilişsel beceriler ve deneyim, duyguların yönetilmesi, bireyin kendisi, başkaları ve psiko-sosyal risk hakkındaki yargıları ve spesifik konulardaki davranışsal performanslarının da hesaba katılması gerektiğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda bir başka araştırmacı Obgu (1981) da ortak bir şekilde kültürel olarak tanımlanmış görevleri yerine getirebilme becerisinin sosyal yetkinliği açıklamada önemli olduğunu belirtmiştir.

Baker (2005)' a göre ise sosyal yetkinlik bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreyle baş etme yeteneğidir. Ona göre bireyin sosyal yetkin olabilmesi için ilk olarak uygun davranış için gerekli bilgiye sahip olması ve ikinci olarak ise değişen sosyal çevrede bu bilgisini amaçlarına uygun olarak kullanabilmesi gerekir. Başka bir araştırmacı ise sosyal yetkinliği tanımlarken bireyin başka bir insanın bakış açısını anlayabilmesi, geçmiş deneyimlerden öğrenebilmesi ve değişen durumlarla karşılaştığında öğrendiklerini uygulayabilmesi olarak tanımlar. (Semrud-Clikeman, 2007). Vaitkienė ve Kiliuvienė (2010) ise diğer araştırmacılara benzer bir şekilde sosyal yetkinlik kavramının sosyal beceri, değerler ve bilgiyi kapsadığını belirtmişlerdir.

Mcfall (1982) ise, sosyal yetkinlik ve sosyal beceri kavramlarının birbirinden farklı olduğunu söylemiştir ve yetkinliği bireyin belirli bir hedefi yerine getirmedeki performansının yetkinliği ve niteliği olarak ele almıştır. Sosyal beceriyi ise hedefi gerçekleştirmek için lazım olan özel beceriler olarak açıklamıştır.

Gresham ve Elliott (1987)'a göre sosyal yetkinlik sosyal beceri ve uyumsal davranış gibi iki temel kavramdan oluşur. Onlara göre sosyal beceri bireyin kendine ilişkin davranışlarını, kişilerarası davranışlarını, akademik becerilerini, atılganlık, akran kabulünü ve iletişim becerilerini kapsarken uyumsal davranış ise; bağımsız işlev, fiziksel gelişim, özyönetim, kişisel sorumluluk, ekonomik-mesleki etkinlik ve işlevsel akademik becerileri kapsar.

Bacanlı (1999) ise sosyal beceri ve sosyal yetkinlik kavramının birbirinin yerine kullanıldığını belirtmiş ve bu kavramları birbirinden ayırmanın zor olduğunu ifade etmiştir. Ona göre eğer bireyin sosyal becerisi varsa o bireye sosyal açıdan yeterlidir denilebilmektedir.

Segrin (2000) ise sosyal beceri kavramının kişilerarası beceri, kişilerarası yetkinlik, sosyal yetkinlik ve iletişim yeterliği gibi kavramlarla birbirinin yerine kullanıldığını kavramların ayrıştırılması için yapılan araştırmaların alan yazında pek kabul görmediğini belirtmiştir.

2.1.3. Yetkinlik ve Kişilerarası Yetkinlik

Yetkinlik kavramı, kişilerarası yetkinlik, sosyal yetkinlik, ilişkisel yetkinlik, iletişimsel yetkinlik, psiko-sosyal yetkinlik, sosyal beceri, çevresel yetkinlik gibi kavramlarla kullanılmaktadır. Bacanlı (1999)'ya göre, bu alanda henüz bir görüş birliğine varılmamıştır. Araştırmacılar farklı olguları anlatmak için aynı terimlerin bahsederken bazen de aynı olguları farklı kavramlarla ifade etmişlerdir (Spitzberg ve Cupach, 1989).

Sosyal bilim alan yazınında yetkinlik kavramının ortak kabul gören bir tanımının olmadığı ve genellikle bilimsel bakış açılarına göre farklı anlamlandırıldığı ifade edilmektedir (Rychen ve Salganik, 2000). Obgu (1981) ise yetkinliğe çevre bilimsel –kültürel perspektif açısından bakmış ve yetkinliğin tanımında ortak bir

karar varılmadığını belirtirken, yetkinliği orta beyaz sınıfa mensup kişilerin okul ve akademik başarılarını belirli niteliklere sahip olup olmamaları açısından değerlendirmek olarak tanımlamıştır. Ona göre yetkinlik tanımının ortak noktası kişinin kültürel olarak performans yeteneğidir.

Yetkinlik, kısaca kişinin çevresi ile karmaşık etkileşiminin bir sonucudur daha detaylı olarak ele alındığında ise, belli bir zaman, kültürel ve toplumsal bağlamda kişiden beklenen temel gelişim görevlerini yerine getirebilmesi ve ya akademik başarı, akran kabulü gibi belirli alanlardaki başarıları olarak tanımlanır. Dolayısıyla yetkinliğin tanımı bireyin gelişimi ve değişimi ayrıca bulunduğu bağlamın değişimiyle değişmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Waters ve Sroufe (1983), yetkinlik kavramını açıklarken “toplumsal bakış açısı (molar concept)”, diğeri ise “sosyal yetkinlik odaklı beceriler (specific skills)” olan iki farklı yaklaşımdan yararlanmışlardır. Toplumsal bakış açısı tanımlamasında yetkinlik çevredeki fırsatlardan faydalanma, isteklere uyumlu tepkiler verme ve esnek koordinasyon üretebilme yeteneği yani etkililik olarak açıklanmaktadır. Ancak buradaki sıkıntı şudur hangi davranışın hangi durumun ya da etkili davranışın ölçütünün ne olacağına belli olması gerekir yani bu şekilde ölçüm zordur (Waters ve Sroufe, 1983). Öbür taraftan yetkinliği sosyal yetkinlik odaklı beceriler olarak açıklamak değerlendirme problemini ortadan kaldırmaktadır çünkü belirli becerilerin durum ve yaşa özgü olması doğaldır. Yani gelişimsel olarak her yaşa özgü belirlenebilecek becerilerin ölçülmesi ile yetkin ve yetkin olmayan kişilerin belirlenebileceğini ifade etmektedir. Özetle bu iki farklı yaklaşımın birincisinde yetkinliğin, topluma aykırı duruma düşmeme, toplum normlarına uyma becerisi olarak tanımlandığı; diğeri yaklaşımda ise yaşlara göre farklılaşan beklentilere vurgu yapıldığı görülmektedir. Yani, birinci yaklaşımın toplumsal bir temele, ikinci yaklaşımın ise gelişimsel bir temele dayandırıldığı çıkarımı yapılabilir (Waters ve Sroufe, 1983).

Dirks, Treat ve Weersing (2007), ise uygun davranışın ne olduğunun saptanmasında dikkate alınması gereken önemli hususlar olduğunu ifade etmekte ve yetkinliğin değerlendirilmesindeki faktörleri “birey X durum X davranış X değerlendirici” şeklinde belirtmektedirler. Örneğin gülme davranışını ele alırsak,

genellikle bu davranış sosyal açıdan uygun ve tercih edilen bir davranış olsa da bir çatışma yönetimi durumunda gerçekleştiğinde uygun bulunmayacaktır. Bu tarz durumlar kapsamında değerlendirildiğinde yetkinliğin durum ve davranış arasında uygun bir eşleşme yapabilme özelliği olarak düşünülebileceği belirtilmektedir. Aynı şekilde (Buhrmester ve diğerleri, 1988), kişilerarası ilişkilerin farklı aşamalarda farklı becerilerin gerektiğini belirtmektedir. Onlara göre bu durum ise kişilerarası yetkinliğin araştırılmasının ve tanımlanmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Wiemann (1977)'a göre kişilerarası ilişkilerde yetkinlik kavramı, temel olarak insan ilişkileri veya T grupları, sosyal beceri yaklaşımları ve kendini sunma yaklaşımları olmak üzere 3 ekolün görüşleriyle ifade edilmiştir. Ona göre bu üç yaklaşımda da kişilerarası ilişkilerde yetkinlik 'etkililik' olarak tanımlanmıştır. Bir başka araştırmacılar Bochner ve Kelly (1974)'a göre kişilerarası yetkinliğin tanımları incelendikten sonra ortak noktanın etkililik üzerine yoğunlaştığını vurgulamışlar ve yetkinliği bir insanın başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşime girme becerisi olarak belirtmişlerdir. Onlara göre her insan çevresi ile etkili iletişim kurmak için motive olur ve kişilerarası yetkin olma güdüsü başka birinin hayatı üzerinde etkili olma güdüsüdür.

Gelişim temelli kuramlar ise kişilerarası yetkinliği çocukluk ve ergenlik sürecinde yetkinlik gelişiminin doğal bir sonucu olarak yakın ilişkileri kurma ve sürdürme yeteneği olarak açıklarlar (Şahin, 2013). Kişilerarası yetkinlik başkalarının ihtiyaçlarına, arzularına ve korkularına duyarlı olma ve onlarla işbirliği yapabilme becerisidir (Carrol, 2001). Baker (2005)'a göre kişilerarası yetkinlik kavramının tanımlanmasında bir netlik olmadığını ve bu nedenle kavramın detaylı bir şekilde tanımlanması gerektiğini ifade etmektedir.

Bu çalışmada, Buhrmester vd. (1988) tarafından önerilen kişilerarası yetkinlik kavramı temel alınmıştır. Buhrmester vd. (1988) kişilerarası yetkinlik kavramını açıklarken klinik, sosyal ve gelişimsel psikoloji alan yazınının geniş çaplı bir incelemesi sonucu birtakım kişilerarası becerilerin toplamı olarak ifade etmişlerdir. Bu beceriler ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi şeklindedir. Onlara göre bu becerilere sahip kişilerin kişilerarası yetkinlik düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir (Buhrmester vd., 1988).

Özetle, kişiler arası yetkinlik; kişilerin kişilerarası ilişkilerini başlatma, sürdürme, bu ilişkilerde ortaya çıkan olumsuzlukların üstesinden gelme, sadece destek almak değil başkalarına da destek verebilme, sosyal ilişkilerinden doyum sağlama gibi becerileriyle sağlıklı ilişkiler içinde olabilmeleri olarak tanımlanabilir. (Buhrmester vd., 1988)

Buhrmester vd. (1988), kişilerarası yetkinliği ölçmek için Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği'nin geliştirirken girişkenlik becerilerini (Galassi, 1974), sosyal yetkinliği (Levenson ve Gottman, 1978) ve sosyal kaygıyı (Richardson ve Tasto, 1976) ölçme amacıyla geliştirilmiş olan ölçeklerin maddelerinden yararlandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca Buhrmester ve diğerleri (1988), kişilerarası yetkinliğin bileşenlerine ayrılmasında iki farklı yaklaşıma vurgu yapmaktadırlar. İlk olarak yetkinliği ilişki başlatma, uygun olmayan istekleri reddetme ve kişilerarası görev alanlarına ayırmayı, ikinci olarak ise etkileşim için gereken davranış becerilerinin belirlenmesini kapsamaktadır. Kişilerarası yetkinliğin alt boyutlarından ilişki başlatma bireyin yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olmasını ifade eder. Bir diğer alt boyut etki bırakma ise kişisel haklar ve başkalarıyla olan anlaşmazlıklarda hakkını savunma olarak tanımlanır. Üçüncü alt boyut olan kendini açma ise kişisel bilgilerin diğerleri ile paylaşılmasını ifade eder. Dördüncü alt boyut olan duygusal destek ise başkalarının stresli oldukları ya da problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahat etmelerini sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır. Son alt boyut olan çatışma yönetimi ise yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilme olarak açıklanmaktadır (Buhrmester vd.,1988). Kuramsal olarak ilişkiyi başlatma ve gücünü ortaya koyma atılganlıkla ilişkilendirilirken, kendini açma, duygusal destek sağlama ve çatışma çözme daha çok anlamlı ve derinliği olan ilişkilerle (örn:evlilik gibi) ilişkilendirilmektedir (Buhrmester vd, 1988, Gorska, 2011).

Riggio (1986), sosyal beceri araştırmacılarının genelinin bilgi verme ve almanın temel bir sosyal beceriyi yansıttığı görüşünde ortak kararda olduklarını belirtmektedir. Buhrmester ve diğerlerinin (1988) açıkladıkları kişilerarası yetkinlik kavramında kendini açma ve duygusal destek boyutlarının olmasının bu açıdan önemli olduğu söylenebilir. Bu iki boyutun kişilerarası ilişkilerde birbirlerini

tamamlayan beceriler olduğu düşünöldüğünde, kendini açma ve duygusal destek becerilerine sahip olan bireylerin aynı zamanda empatik becerilerinin de gelişmiş olduğu söylenebilir.

2.1.4 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramının dayanak noktası, büyük oranda bilişsel yaklaşım ve bilişsel-davranışçı terapidir. Bilişsel yaklaşımın temelleri ise Albert Ellis ve Aaron T. Beck tarafından 1970'li yıllarda oluşturulmaya başlanmıştır. Bilişsel yaklaşım kişilerin düşünce, inanç, yorum ve hayaller gibi zihinsel süreçlerini incelemektedir. Bu yaklaşıma göre kişilerin duygu ve davranışları olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Duyguları belirleyen yapının olayın kendisi ile değil, o olaya dair bireyin kendi düşünce sisteminde yüklediği anlam ve beklentileri önemlidir. Aslında insanların duygularını ve duygularıyla ilişkili diğer tepkilerini durumun kendisinden ziyade otomatik düşünceler etkilemektedir (Beck, 2001, Ellis, 1990). Bilişsel çarpıtma ve ya akılcı olmayan inançlar olarak tanımlanan bu otomatik düşünceler, kişinin hayatında bir fonksiyona sahip olmayan duygu ve davranışların oluşmasına ve bunların devam ettirilmesine sebep olmaktadır (Beck, 2001).

Elis duygu ve davranışların altında kişilerin düşüncelerinin yer aldığını ve ruhsal sıkıntıların ise gerçekliğin doğrudan çarpıtılmasından dolayı yanlış sonuçlara ulaşılmasından ve ya çıkarılan sonuçların yanlış değerlendirilmesinden kaynaklandığını söylemiştir. ABC olarak bilinen modelinde A bir olgu, olay ve ya kişinin davranışını yansıtmakta C kişinin duygusal ya da davranışsal tepkilerini içermekte ve B ise A'yı yani olayın kendisini kişinin bilişsel inanç sistemi ile yorumlamasını ifade etmektedir. Yani olayın kendisi (A) duygusal sonuca (C'ye) yol açmamaktadır. C'nin oluşumundaki asıl önemli etken kişinin A hakkındaki inancı (B)'dir (Ellis, 1990).

Beck' göre bireyin kendine diğer insanlara ve dünyaya yönelik duyguları, tutumları ve algıları bilişlerini oluşturur. Özellikle depresyonlu hastalarıyla yaptığı çalışmalarında bu hastalarının belirli yaşam ve olayları yorumlamalarında olumsuz bir yanlılık gösterdiklerini ve bundan dolayı bilişsel bozukluklarının oluştuğunu

tespit etmiştir. Yani Beck' e göre hatalı düşünme, yetersiz ve yanlış bilgiye dayanarak yanlış çıkarımlar yapma gibi süreçler sorunlu davranışlara neden olmaktadır. Beck der ki anlamlar bilgide- düşüncede ya da imgede saklıdır ve duygularımız zaman zaman durumla hiç de alakalı olmayabilir. Eğer bir durumu fazlası ile çarpıtıyorsak duygusal tepkimizde durumun asıl sebebinden ziyade bizim çarpıtmalarımızla ilgili olacaktır (Beck, 2001). Başka bir ifade ile insanların duygularını ve duygularıyla ilişkili diğer tepkilerini durumun kendisinden ziyade otomatik düşünceler etkilemektedir (Beck, 2001, Ellis, 1990). Bilişsel çarpıtma ve ya akılcı olmayan inançlar olarak tanımlanan bu otomatik düşünceler, kişinin hayatında bir fonksiyona sahip olmayan duygu ve davranışların oluşmasına ve bunların devam ettirilmesine sebep olmaktadır (Beck, 2001).

Bilişsel modelde en önemli kavramlardan bir tanesi de bilişsel yapıdır. Bilişsel yapı temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünceden oluşmaktadır. Temel inançlar, bilişsel yapının en derininde bulunurlar, genellikle katı ve genelleyicidirler. Temel inançlar olumlu ya da olumsuz olabilirler ve kişinin kendisi ile alakalı en temel değerlendirmelerini ve algılarını içermektedirler. Çocukluktan başlayarak bireyler kendilerine, başka insanlara ve yaşadıkları dünyaya ilişkin bazı inançlar geliştirirler. İnsanların en derinlerindeki dünyaya ve başka insanlara yönelik inançları hiç sorgulanmamış algıları ve fikirleri temel inançlarını yansıtmaktadır. (Beck, 2001)

Birey, temel inançlar yoluyla bilişsel üçlüye yönelik varsayımlar, kurallar ya da sayıtlar oluşturur. Genelde kişiler hayatları süresince olumlu temel inançlar geliştirme eğilimindedirler (Örneğin, “ben sevilen biriyim”). Fakat bazı durumlarda psikolojik rahatsızlık gibi durumlarda olumsuz inançlar geliştirmeye daha yatkındırlar bu inançlar hem kendilerine yönelik, hem de diğer insanlara ve genel olarak hayata karşı olabilir.(Örneğin; “Dünya da kimseye güvenilmez”). Olumsuz temel inançlar genelde aşırı genelleyici olurlar ve değişmeye direnç gösterirler. Temel bir inanç devreye girdiğinde birey o inancına destekleyici kanıtlar bulması kolaydır eğer inanca zıt bir şeyler olursa bunlar genelde çarpıtılırlar. (Beck, 2001).

Beck (2001) olumsuz temel inançların Çaresizlik ve Sevilmezlik şeklinde iki grupta toplanabileceğini belirtmiştir. Beck' in “çaresizlik temel inancı” olarak bir gruba topladığı inançlardan birkaçı şunlardır: “çaresizim”, “güçsüzüm”, “kontrolü

yitirim”, “zayıfım”, “incinebilirim”, “ihtiyaç içindeyim”, “yetersizim”, “eksikim”, “beceriksizim”, “başarısızım”, “saygınlığım yok”, “eksikim”, “başarı için gereken özelliklere sahip değilim”, “tuzağa düşürülmüş gibi hissediyorum”. Beck’in “sevilmelik temel inancı” olarak bir gruba topladığı inançlardan birkaçı ise şunlardır: “sevilemeyecek biriyim”, “arzu edilmeyecek biriyim”, “hoşlanılmayacak biriyim”, “çekici değilim”, “istenmiyorum”, “değersizim”, “eninde sonunda reddedileceğim”, “sevilebilmek için yeterli değilim”, “eninde sonunda terk edileceğim”, “eninde sonunda yalnız kalacağım” (Beck, 2001).

Beck (2001) e göre kişiler her iki olumsuz temel inanca sahip olabileceği gibi sadece birine de sahip olabilirler. Kişilerin temel inançları ara inançların oluşumunu etkilemektedir.

Ara inançlar kişinin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemekte, bu algıları ise kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici olmaktadır. (Kılınç, 2005). Ara inançlar kişinin dile getirmediği fakat inandığı, otomatik düşüncelerin temelinde yer alan, kendisi, başkaları ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardır. Kuralların özelliği neden sonuç ilişkisi kurmasıdır yani olayların arasındaki bağları oluştururlar. “Eğer ise” kalıbı ile zihnimizden geçer ve ifade edilirler. Örneğin; eğer hoş olmayan bir şey yaparsam bunu gizlemem gerekir ya da eğer hoş olmayan bir şey yaparsam bunu gizlemem gerekir. Varsayımlar ise tutumlar ve temel inançların telafi edilmesini sağlayan gereklilikler, yasalar ve yasaklardan oluşur. Örneğin; bireyin yetersiz olduğuna dair temel bir inancı varsa kişi bunu telafi edebilmek için bir takım varsayımlar geliştirecektir. Yetersizim ancak çok çalışırsam başarılı olurum, gibi. Tutumlar ise geçmiş yaşantılardan çıkarımlar sonucu oluşurlar ve genelde olaylar arasında denklik kurarlar ve anlam belirler. Örneğin; “Surat asması benim hata yaptığımı düşünüyor demektir” ve ya “Özür dilemek güçsüzlüktür” gibi. (Kılınç, 2005).

Türkçapar (2011)’a göre ara inançlar; bireyin kendisinin ve diğerlerinin davranışları, yaşantıları ve deneyimleri ile ilgili kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentilerdir. Birey ara inançları yoluyla herhangi bir duruma yorumlama getirmektedir ve bu inançlar her ne kadar söze dökülme de davranışın soyut düzenleyicisi olarak işlev görmektedirler.

Bilişsel yapının en üst yüzeyinde ise otomatik düşünceler vardır. Otomatik düşünceler belirli bir yaşantı karşısında oluşan ve kişinin temel ve ara inançlarını yansıtan ve kişinin zihninden kelimeler ve imajlar şeklinde, aniden, kısa ve örtük bir biçimde geçen düşüncelerdir. Otomatik düşünceler de kişi söz konusu düşünceden çok hissettiği duyguları fark etmektedir ve genellikle bu düşünceler sorgulanmadan kabul edilmektedir. Psikolojik rahatsızlık yaşayan kişilerde bu otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış ve ya abartılmış şekilde ortaya çıkmaktadır (Beck, 2001).

Kendiliğinden ve otomatik olarak bireyin zihninde beliren bu düşünceler çok kısa ve hızlıdır. Kişiler genelde bu düşüncelerinin farkında olmazken düşüncelerini takip eden duygusal ve ruhsal durumunun farkındadırlar. Bu otomatik düşünceler hiç eleştirilmeden doğru olarak kabul edilir. Kelimeler ve ya imajlar şeklinde ortaya çıkabilirler. İki çeşit otomatik düşünceden söz edilebilir. İlk olarak hiçbir şekilde gerçekle bağlantısı olmayan düşünceler, ikinci olarak ise doğru olabilen fakat işlevselliği kalmamış düşünceleri kapsar. Otomatik düşünceler, planlanmadan, yargılanmadan, düşünmeden, çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerdir. Direkt olarak daha temel işlevsel olmayan şemaları ya da sayıtları yansıtırlar ve bireyler tarafından doğru olarak kabul edilirler. Bu düşünceler bazen o kadar çabuk oluşur ki kişi farkında bile olmayabilir ayrıca bu düşünceler daha belirgin düşüncelerle bir akış içindedirler ve içeriğin ve anlamın ne olduğuna bağlı olarak belirli duygularla ilişkilidirler. (Beck, 2001).

Otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına ise hatalı bilgi işleme sürecinden dolayı bilişsel çarpıtmalar neden olmaktadır. Bilgi işleme sürecinde kişinin bilişsel çarpıtmalarından dolayı duruma uygun olmayan ve duygusal sorunlara yol açan hatalar meydana gelmektedir. Dolayısıyla bilişsel çarpıtma bireyin kendisini ve içinde bulunduğu çevreyi algılamasındaki gerçekçi olmayan yargılamalarına, otomatik düşüncelerine ve buna bağlı olarak duygusal, düşünsel davranışsal sorunlarına açıklama getirmektedir. Bilişsel modelde otomatik düşüncelerin özelliklerine göre sınıflandırılmasıyla keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, duygudan sonuca ulaşma ve etiketleme olmak üzere bilişsel çarpıtma kategorileri oluşturulmuştur (Türkçapar, 2011).

Ellis(1999)' e göre kişi kendisiyle diğerleriyle ve çevresel koşullarla ilgili akılcı olmayan inançlarını, duygularını ve davranışlarını içeren bilişsel duygusal hatalar yapabilmektedir. Ellis(1999) bireylerin yalnızca performanslarını değerlendirilmeleri gereken durumlarda benliklerine; varoluşlarına ve birey olma durumlarına yönelik akılcı olmayan değerlendirmelerde bulduklarını ve bundan dolayı psikolojilerinin olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Ayrıca diğer insanlara yönelik aşırı genellemelerde bulunup başkalarının iyi ya da kötü olduğuna dair toptancı bir yargıda bulunmaları da bilişsel duygusal hatalardan biridir. Son olarak bu hatalardan biri de kişinin çevresindeki olan olaylara karşı aşırı genellemeler yaparak dünyanın kötü bir yer olduğuna yönelik akılcı olmayan hatalara sahip olmasıdır.

Bilişsel davranışçı terapilerdeki ilerlemelerle birlikte, artık genel bilişsel çarpıtmalar ya da akılcı olmayan inançların yanında, yaşamın belirli bir alanına yönelik inanç ve çarpıtmaların da araştırılmaya başlandığı görülmektedir. Özellikle kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi ve ya sağlıklı gerçekleştirilememesi sürecinde bilişsel faktörlerin etkisi son zamanlarda birçok araştırmaya konu olmuştur (Hamamcı & Büyüköztürk, 2003).

Safran (1990)'a göre bilişsel kuram çevresel ve kişilerarası faktörlere yeterince yer vermemiştir. Ona göre insan psikolojisine dair yapılan açıklamalar yaparken bilişsel ve kişilerarası süreçler birlikte değerlendirilmelidir. Safran ve Segal (1996) tarafından geliştirilen bilişsel kişilerarası kuram, kişilerarası kuram ile bilişsel kuramı bütünleştirmektedir. Yani duygu ve davranışı kişilerarası bağlamda ele alarak sorunları ve insanı daha kapsamlı bir bilişsel modelle açıklamaktadır. Bunun araştırılması önemlidir çünkü insan dış dünyada sürekli diğer insanlarla etkileşim halindedir ve kişilerarası ilişkilerine yönelik de bilişsel şemalar oluşturabilmektedir. (Beck, 2001).

Şemalar bilişsel psikolojide önemlidir, birey içinde bulunduğu dünyayı yorumlarken ve sorunlarını çözerken soyut bilişsel planlarını yani şemalarını kullanır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Kişi gerçek dünyasındaki olaylara, nesnelere ve ilişkilere belleğinde saklı olan şemalarına karşılık gelecek şekilde değerlendirir (Savaşır ve Batur, 2003). Şemalar bazen işlevselliğini yitirebilmektedir. İşlevsel

olmayan şemaların başlangıcı genelde çocukluk dönemine dayanır, değişmez ve kalıcı özelliktedir. Kişi ne yaparsa yapsın, kendisini değerli hissedebilmek için başkalarının onayının gerektiğine inanma, başarılı sayılabilmek için her alanda başarılı olmanın gerektiğine inanma ve yaşamdaki her şeyin kontrol edilebileceğine inanma, sürekli bilişsel çarpıtmalarla desteklenen işlevsel olmayan bilişsel şemalardır. (Savaşır & Batur, 2003).

Safran ve Segal (1996)' e göre; şemaların gelişiminde anne-baba gibi bağlanma nesnelere ile oluşturulan etkileşimler şemaların gelişiminde önemlidir. Onlara göre kişinin kendisine yönelik algısı ve benlik süreçlerinin gelişimi kişilerarası bağlamdan ayrı düşünülemez. Bireyler hem kendilerine olan hem de başkalarına yönelik algılarını birleştirerek kişilerarası şema adı verilen bilişsel yapılar oluşturmaktadırlar ve bu kişilerarası şemalar; işlevsel olabilecekleri gibi, işlevsel olmayan bir yapıya da sahip olabilmektedirler.

Ayrıca kişilerarası şema adı verilen kavram bireyin bebeklik çağında kurduğu ilk ilişkilere dayanan ve bu insanlara bağlılığını ve ilişki sürdürme olasılığını arttıran ve ilişki biçimlerini analiz etmede kullanılan şemalar olarak da açıklanır (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009). Kişilerarası şemalar hem kendilik algısı hem de kişilerarası durumlara yönelik duygu, düşünce ve davranışları da kapsamaktadır. (Safran ve Segal, 1996). Safran (1996)'a göre kişiler yaşam boyu ilişkilerini sürdürme eğiliminde oldukları için başkalarıyla ilişkilerini devam ettirebilmek için yaşam planı denilen stratejiler geliştirirler ve ya kendi ebeveynlerinin ilişki kurarken önem verdiği davranışları kişinin de ilişki kurarken kullandığı etkileşimsel manevralar kullanırlar. Ya da bilgilerin çarpıtılması yoluna giderek kişilerarası ilişkilerinde güvenliği tehdit eden ve anksiyete uyandıran durumların üstesinden gelirler. Yani birey kişilerarası ilişki kurma stratejilerini öğrenmekte ve bu kişilerarası ilişki kurma tarzı ve bilişsel süreçler üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Safran, 1996).

Kişilerarası ilişkilerle ilgili işlevsel olmayan düşünceler ya da bilişsel çarpıtmalar; bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili, mükemmeliyetçi ve akılcı olmayan düşünceler, inançlar, algılamalar ve değerlendirmelerini oluşturmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde bu bilişsel çarpıtmalar bireyin davranışlarını ve duygularını

etkilemektedir (Ellis 1998, Hamamcı, 2005). Bu bilişsel çarpıtmalar bütün kişilerarası ilişkilere genellenebileceği gibi belirli bir ilişki veya duruma yönelikte olabilmektedir. (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), Türk kültüründeki bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını ölçmek için geliştirdikleri ölçekte; bilişsel çarpıtmaları üç farklı boyutta incelemiştir Bu boyutlar şu şekildedir:

- Yakınlıktan Kaçınma: İnsanların diğerlerine karşı olumsuz bakış açısını göstermektedir. Kişinin, başka insanlarla yakınlık kurarsa bunun olumsuz sonuçlar doğuracağına ve dolayısıyla başkalarıyla yakınlık kurulmaması gerektiğine yönelik inançlarını içermektedir.

- Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi: Bireylerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını yansıtmaktadır.

- Zihin Okuma: Kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini yansıtmaktadır.

2.1.5. Kişilerarası Yetkinlik ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında kişilerarası yetkinlikle ilgili araştırmalardan bahsedilmiştir.

2.1.5.1. Kişilerarası Yetkinlik ile İlgili Yurtiçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Wright, (1980)'ın yaptığı araştırmasında kişilerarası yetkinlik becerileri ve yakınlık gelişimi hem cins hem de karşı cins ilişkilerde değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ideolojik ve kişilerarası alanın kimlik gelişiminde aynı oranda önemli bulunmuştur. Ayrıca kişilerarası yetkinliğin kişilerarası alanda kişilik gelişimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kimlik ve yakınlık modelinin incelendiği çalışmada 216 üniversite öğrencisi katılmıştır. Model Erikson'un gelişim evreleri arasındaki ilişki ile (kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası ve yakınlığa karşı uzaklık) sosyalizasyonu araştırmakta ve erkek ve kızlarda bu krizleri nasıl uzlaştırır bunları temel almaktadır. Bu araştırma kapsamında kimlik gelişimi ideolojik ve kişilerarası alan olarak ele alınmıştır.

Buhrmester 1990 yılında 10-13 yaşındaki 102 ön ergenle ve 13-16 yaşındaki 70 ergenle yaptığı çalışmada, ergenlik döneminde uyum ile yakın arkadaşlık ve kişilerarası yetkinlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre ergenlik döneminde yakın arkadaşlık kurmanın, kişilerarası yetkinlik ve uyum ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerden daha yakın arkadaşlar kuranların kendini daha sosyal daha yetkin ve daha az düşmanca düşünceler besleyen, daha az kaygılı ve akranlarına göre özsaygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yapılan araştırmalarda kişilerarası yetkinliğin depresyon, kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, flört etme sıklığı ve düşmanlık ile ilişkili bulunduğu belirtilmektedir (Buhrmester ve diğ. 1988, Buhrmester, 1990).

Bağlanma ve kişilerarası yetkinliğin bireyselleşme sürecindeki rolü üzerine ortalama yaşları 18.45 olan 160 kız ve 70 erkek öğrenci üzerine yapılan bir araştırmada bağlanma ile kişilerarası yetkinlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bireyselleşme süreci ile kişilerarası yetkinlik arasında da

anlamli bir iliŒki bulunmuŒtur. Yine araŒtırma bulgularına göre kiŒilerarası yetkinliğin arabulucu yönü akran bağlanması ve sosyal yalnızlık iliŒkisini desteklemektedir (Cyndi, Brannen-McNulty 2000).

Anders ve Tucker (2000), niversite ğrencilerinin bağlanma stilleri, kiŒilerarası iletiŒim yeterlikleri ve sosyal destek düzeyleri arasındaki iliŒkiyi araŒtırmıŒlardır. AraŒtırma bulgularına göre güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin daha geniŒ sosyal destek ağlarına sahip oldukları ve sosyal destek ağlarından daha memnun oldukları kaygılı ve kaçınan bağlanma stili olan öğrencilerin daha az sosyal destek ağlarına sahip oldukları ve bu destek ağlarından daha az doyum sağladıkları grlmŒtr. (akt; Baytemir 2014)

Erginsoy (2002) niversite ğrencilerinin duygusal zeka düzeyleriyle kiŒilerarası iliŒki tarzları arasındaki iliŒkiyi incelemiŒtir. AraŒtırmaya 246'sı kız 186'sı erkek olmak üzere toplam 432 niversite ğrencisi katılmıŒtır. AraŒtırma bulgularına göre öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile kiŒilerarası iliŒkiler tarzları arasında iliŒki olduğu bulunmuŒtur.

Akkapulu (2005), Adana' da 194 ergen ve onların anneleri ile yaptığı alıŒmasında ergenlerin; anne-babalarına ve arkadaŒlarına bağlılık, problem çözme becerileri, đrenilmiŒ güçlülük ve anne-babalarının evlilik uyumlarını algılama düzeyleri ile anne-babalarının evlilik uyumları ve annelerinin kiŒilerarası iliŒkilere girme düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerini ne oranda yordadığını incelemiŒtir. AraŒtırma bulgularına göre đrenilmiŒ güçlülük, problem çözme becerisi, algılanan evlilik uyumu, arkadaŒlara bağlılık düzeyi, annelerin kiŒilerarası iliŒkilere girmedeki besleyici iliŒki tarzı düzeyleri ve anne babaya bağlılık deđiŒkenlerinin sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerini yordadığı bulunmuŒtur. Ancak analiz sonucunda ergenlerin anne babalarının evlilik uyumları ve annelerinin kiŒilerarası iliŒkilerde kullandıkları zehirleyici iliŒki tarzı düzeylerinin, ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin anlamlı yordayıcıları olmadığı saptanmıŒtır.

Koydemir (2006) tarafından Sosyal Beceri Envanteri-Kısa Form (Riggio, 1986) kullanılarak 497 niversite ğrencisi ile gerekleŒtirilen araŒtırma sonucunda

da, utangaçlık ve sosyal yetkinlik arasında olumsuz ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bahadır (2006), romantik ilişkilerde bağlanma, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına hali hazırda bir romantik ilişkisi olan 569 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre çatışma çözme stratejilerinden zorlama, kaçınma, uzlaşma ve işbirliği stratejilerin bağlanma stillerine göre farklılaştığı ortaya çıkmış, uyma stratejisinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutunun olumsuz duygu düzenleme beklentisini doğrudan anlamlı olarak yordadığı, bununla birlikte bağlanma boyutlarının çatışma stratejisi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri, cinsiyet öğrenim gördükleri alan, öğretim türü, sınıf düzeyi vb değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 415 kız 269 erkek olmak üzere toplam 684 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ve duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır (Dicle, 2006).

Paulk (2008) ergenlerde romantik ilişki bağlanması ve kimlik tarzını kişilerarası yetkinliğin yordayıcısı olarak araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre kaçınan bağlanma stili ve kişilerarası yetkinlik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca dağınık kimlik kişiler arası yetkinliğin negatif yordayıcısı olarak bulunurken başarılı kimlik pozitif bir yordayıcı olarak bulunmuştur. Diğer iki kimlik değişkeni kontrol edilip analiz edildiğinde ise ergenlerin karar vermek ve problem çözmek için çevrelerini aktif şekilde kullanan başarılı kimlik puanları yüksek olanların düşük olanlara göre kişilerarası yetkinlik puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Uzamaz (2008), sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası ilişkiler düzeyine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada 9.sınıf öğrencilerinden 28 kişilik bir grupla çalışmış ve bu gruba 9 haftalık içerisinde iletişim, atılganlık, duyguları anlama ve ifade etme boyutlarını içeren bir sosyal beceri eğitimi

uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin kişilerarası ilişkiler düzeyinde olumlu etkiler sağladığını tespit etmiştir

Mersin Üniversitesinde farklı bölümlerde okuyan 434 lisans öğrencisinin sosyal beceri ve sosyal yetkinlik beklentilerini araştırmıştır. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre sosyal beceri düzeyi ve yetkinlik beklentisi arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. (Koç Telli, 2013)

Başaranoğlu (2011), üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik doğum sırası ile karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında 421 lisans öğrencisiyle çalışan Başaranoğlu'nun araştırma bulgularına göre cinsiyete göre öğrencilerin karşı cinsle ilişkiyi sürdürebilme puanları ve karşı cinsle ilişkiyi sonlandırabilme puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, karşı cinsle ilişkiyi başlatabilme puanları erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu da gösteriyor ki erkekler, ilişkiyi başlatabilme konusunda kızlardan daha yetkindirler.

Güneş (2011), 849 lisans öğrencisi ile üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin; sosyal yetkinlik, sınıf, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal yetkinlik ile probleme olumlu yönelme ve akılcı problem çözme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Çetinkaya ve Akbaba (2011), aynı cins arkadaşına, karşı cins arkadaşına, öğretmene kendini açma ile bağlanma stili arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Güvenli bağlanma ile babaya kendini açma, karşı cins yakın arkadaşına kendini açma, öğretmene ve psikolojik danışmana kendini açma, okul, aile, cinsellik, kişilik, zevk ve ilgi ile ilgili konularda kendini açma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

234 Japon üniversite öğrencisi üzerine yapılan başka bir araştırmada da öğrencilerin sosyal problem çözme boyutları ve kişilerarası yetkinlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sosyal problem çözme skorları ve

kişilerarası yetkinlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, araştırmada öğrencilerin problemlerle mücadelede optimistlik tutumları ve ya sistematik yaklaşımlarının, ilişki başlatma, yakın ilişkileri düzenleme ve çatışma yönetimi ile daha yakından alakalı olabileceği belirtilmiştir (Sumi, 2011).

Üniversite öğrencileri arasında yapılmış başka bir araştırmada öğrencilerin aynı cinsten arkadaşlıklarının kalitesinin yordayıcısı olarak kişilik özellikleri ve kişilerarası yetkinlikleri incelenmiştir ve araştırmaya yaş ortalamaları 19,7 olan 176 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, sosyal sınıf, dışadönüklük, uygunluk ve beş kişilerarası yetkinlik alanları, yüksek arkadaşlık kalitesiyle ilişkili bulunmuştur sadece kendini açma yetkinlik alt boyutunun diğer değişkenler (cinsiyet, sosyal sınıf ve 5 kişilik faktörleri) kontrol edildiği zaman arkadaşlık kalitesinin önemli bir değişkeni olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma bulgularına göre kişilerarası yetkinlik alanları arkadaşlık kalitesinin yordayıcısı olarak araştırmaya dahil edildiğinde kişilik ve arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkinin zayıfladığı görülmüştür (Festa ve diğerleri, 2012).

Anne- Baba tutumları ile kişilerarası yetkinlik arasındaki ilişkinin araştırıldığı 235 üniversite öğrencisinin örneklemini oluşturduğu bir araştırmada kişilerarası yetkinlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır fakat erkeklerin çatışma yönetimi ve etki bırakma alt boyutlarında kızlara kıyasla daha yüksek kişilerarası yetkinlik puanları olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca anne-babasını daha az negatif tutum sergiliyor olarak algılayan bireylerin kendilerini çatışma yönetimi konusunda daha yetkin buldukları saptanmıştır (Chang, 2012).

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, kişilerarası yetkinlik ve facebook kullanımı arasındaki karşılıklı ilişkinin araştırıldığı bir başka araştırmada ise güvensiz bağlanmaya sahip olmanın kişilerarası yetkinlik üzerine negatif yönde etki ettiği bulunmuştur (Michael, Jenkins-Guarnieri, Stephen, Wright, Brian ve Johnson 2013)

Erkeksilik ve kişilerarası yetkinliğin incelendiğinde bir araştırmada beyaz ve afro-amerikan erkekler kıyaslanmış ve araştırma bulgularına göre sertlik erkeksilik rolünün onaylanması beyaz erkeklerde kişilerarası yetkinlikle güçlü ve ters bir

şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca statü erkeksilik normu beyaz erkeklerde kişilerarası yetkinlikle ters yönde ilişkili bulunurken afro-amerikan erkeklerde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Lease, Hampton, Fleming, Baggett, Montes, ve Sawyer, 2013)

Ergenlerin empati ve arkadaşlık ilişkileri kalitesi arasında kişilerarası yetkinliğin arabulucu rolü üzerine yapılan bir araştırmada, 146 aynı cins arkadaşlık yapan çift katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre empatinin çatışma yönetimi yetkinliğiyle pozitif olarak alakalı olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlerden yakınlık ve çatışma yönetimi alanlarında yüksek yetkinlik gösterenlerin daha fazla yakın arkadaşlık yakınlığına ve daha az görüş ayrılığına sahip oldukları bulunmuştur. araştırma sonuçları ergenlikte arkadaşlık durumlarına karar vermede empati ve kişilerarası yetkinliğin önemini vurgularken cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Chow; Ruhl ve Buhrmester, 2013)

Şahin (2013), Mersin Üniversitesinde 859 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada cinsiyete göre benlik saygısı, ilişki başlatma, etki bırakma, kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini ne derecede yordadıklarını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki başlatma, benlik saygısı ve etki bırakma değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Erkek örneklem grubu için yapılan analizlerde ise ilişki başlatma ve benlik saygısı değişkenlerinin bu öğrencilerin utangaçlıklarını anlamlı düzeyde yordadığı ancak etki bırakma değişkeninin erkeklerin utangaçlık düzeylerine bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Yapılan bir başka araştırmada Çekingen kişilik bozukluğu olan insanlarda kişilerarası yetkinlik ve günlük stres oluşumu araştırılmıştır. Araştırmaya yaş ortalaması 19.66 ve yüzde 77' si kız olan 305 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre günlük stress oluşum modelinin kişilik bozukluklarında etkili olabileceği ve kişilerarası yetkinliğin günlük stress oluşumunda önemli bir arabulucu olduğu bulunmuştur. Ayrıca Çekingen kişilik bozukluğu yüksek seviyede olanların her alanda düşük kişilerarası yetkinlik puanlarına sahip oldukları görülmüştür. (Cummings ve diğerleri 2010)

Baytemir (2014)' in Amasya ilinde yer alan beş farklı lisede okuyan 14-18 yaşları arasında 229 erkek ve 233 kız olmak üzere toplam 462 öğrenci ile ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kişilerarası yetkinliğin boyutlarından ilişki başlatma, etki bırakma ve çatışma çözme boyutlarının ebeveyne ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasında kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Kişilerarası yetkinlik ve ebeveyn ve akrana bağlanma arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılık bulunmazken, erkekler için kişilerarası yetkinlik öznel iyi oluşu arasındaki ilişki anlamlıyken kızlarda bu ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

2.1.6. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yurt içinde ve yurt dışında İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarla ilgili araştırmalardan bahsedilmiştir.

2.1.6.1 İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarla ilişkili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin ilişki beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahip olma gibi bazı "gerçekçi olmayan ilişki beklentileri (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma)"nin bireylerin ilişkilerinde stres ve sorun yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda çatışmalar gibi sıkıntılara neden olabileceği bulunmuştur (Akt. Kılınç, 2005).

Stackert ve Bursik (2003), 118 üniversite öğrencisi üzerinden yaptıkları araştırmada romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya göre güvensiz bağlanma, bireylerde çok daha fazla yaralanabilme durumları oluşturmakta, bu da daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilişsel çarpıtmaları daha fazla olan grubun kaygılı ve kaçınma bağlanma stiline sahip olduğu görülmüştür.

Goodwin ve Gaines (2004) yaptıkları araştırmada, ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ve ilişkinin niteliği arasındaki ilişkiyi Gürcistan, Macaristan ve Rusya gibi farklı ülkelerden örneklemler kullanarak incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre ülkenin aracı/moderatör etkisi ile ilişkiye dair fonksiyonel olmayan inançlar ve ilişkinin niteliği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Hamamcı (2005), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik konulu çalışmasında yüz doksan evli çift ile yaptığı araştırmasında, kadınların zihin okuma inançları evlilik doyumunu ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, yakınlıktan kaçınma ile ilgili işlevsel olmayan inançların, erkeklerin evlilik uyumu ile negatif orta düzeyde ilişkili olduğu ve yakınlıktan kaçma ile ilgili işlevsel olmayan inançların evlilik doyumunu ile negatif ve düşük seviyede ilişkili olduğu belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çift uyumları düşük olan bireyler, yüksek çift uyumuna sahip bireylere kıyasla daha fazla işlevsel olmayan ilişki inançlarına sahiptirler. (Hamamcı, 2005).

Hamamcı (2005a) 'ın evli çiftlerle yaptığı bir araştırmada işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik çatışması arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre işlevsel olmayan ilişki inançları ve evlilik çatışmasının sayısı ve sıklığı arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Kadın bireylerde evlilik çatışması ve zihin okuma bilişsel çarpıtması arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kılınç (2005), 9. ve 10. Sınıfa giden 263 kız ve 166 erkek öğrenci ile yaptığı bir araştırmasında ergenlerin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Araştırmaya göre öğrencilerin yakınlıktan kaçma bilişsel çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaştığını saptamıştır. Ayrıca, zihin okuma bilişsel çarpıtmasına sahip olan grubun kız ve yalnızlık düzeyleri az olan grup olduğu bulunmuştur.

Başka bir araştırmada 305 evli çift örneklemler olarak seçilmiş ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, evlilik doyumunun yordayıcısı

olarak ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan sadece gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun yordadığı görülmüştür. Diğer alt boyutlar yakınlıktan kaçma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Güven, 2005).

Altıntaş (2006), 395 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre liseli gençlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca annelerinin eğitim durumu ilkökul, ortaokul ve lise olanlarla üniversite olan liseli ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında annelerinin eğitim durumu ilkökul, ortaokul ve lise olanların lehine önemli farklılıklar saptanmıştır.

Hamamcı ve Duy (2007) 336 üniversite öğrencisi üzerinden yürüttükleri çalışmasında sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, yalnızlıkla en yüksek korelasyona sahip olan değişkenlerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin 'yakınlıktan kaçınma' alt boyutu olduğu tespit edilmiştir.

Szentagotai ve Freeman'ın (2007), 170 majör depresyon hastası ile yaptıkları araştırmanın bulgularına göre olmayan inançlar ve otomatik düşünceler ile depresif durum arasında ve otomatik düşünceler aracı değişkeni ile akılcı olmayan inançlar ve depresyon arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

Beştav (2007), 586 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında ilişkilere yönelik rasyonel olmayan inançlar, romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre romantik ilişkilere yönelik gerçekçi olmayan inançlar ilişki doyumunu negatif şekilde etkilemektedir.

Kuyucu (2007), boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bilişsel çarpıtmalarla benlik değerinin ilişkili olduğunu bulmuştur. Boşanmış ailede yetişen ergenlerin

benlik saygıları yükseldikçe bilişsel çarpıtmalarının azaldığını belirtmiştir. Ayrıca eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım ve hayalperestlik arttıkça bilişsel çarpıtmalarında arttığı bulunmuştur.

Lise öğrencilerinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların anne baba ilişkilerinin, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi gibi değişkenlerin utangaçlığı yordama gücünü saptamak için yapılan araştırmaya Ankara ilinden 821 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının utangaçlığın anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Genç Buyruk, 2008).

Sarı (2008), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü araştırmasında romantik ilişkilerle akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmasında üç farklı amaç edinen araştırmacı üçüncü amaç olarak bağlanma boyutlarının romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara etkisini ve bağlanma boyutları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlıkla ilgili akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumlu olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet farklılıkları noktasında olumsuz bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Tümkaya ve İflazoğlu (2008) sınıf öğretmenliği öğrencileri üzerinden yürüttükleri çalışmalarında öğrencilerin otomatik düşünce ve problem çözme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre otomatik düşünceler ile problem çözme davranışları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, olumsuz otomatik düşüncelere sahip bireylerin sağlıklı problem çözme stratejilerini kullanmadıkları bulunmuştur.

Salameh (2011), 500 üniversite öğrencisi üzerinden yaptığı çalışmasında akılcı olmayan ilişki inançlarıyla özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre özgüven düzeyleri düşük olan katılımcıların daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip olduğu bulunmuştur. Birinci sınıf ve erkek

öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının daha yüksek olduğu bunlara kıyasla kız ve 4.sınıf öğrencilerin ise daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğu bulunmuştur.

Wilson vd. (2011), 18 ile 25 yaş arası 285 genç ile yaptıkları araştırmada kaygı ve depresyon belirtileri gösteren genç yetişkinlerde bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyleri yüksek olan genç yetişkinlerin problem çözme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, genç yetişkinlerin kaygı ve depresyon belirtileri ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Kalkan (2012)'nin üniversite öğrencileri üzerine ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problemlerle ilgili internet kullanımı ile ilgili yaptığı araştırmasında problemlerle ilgili internet kullanımı ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Çelik ve Odacı (2013) üniversite öğrencilerinin problemlerle ilgili internet kullanımı, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve yaşam doyumunu inceledikleri çalışmasında 260 kız 158 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yaşam doyumu ve cinsiyetin problemlerle ilgili internet kullanımının yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Gazi üniversitesinden 320 lisans öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını bağışlayabilme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama puanları arasında pozitif yönlü fakat düşük düzeyde buna karşın yakınlıktan kaçma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını bağışlama puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Toplam puanlar incelendiğinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile başkalarını bağışlama davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Çivan, 2013).

Erus (2013) 393 evli birey üzerine yaptığı araştırmasında, evli bireylerin evlilikte problem çözme becerilerinin ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının, evliliğe yönelik öz yeterlik inançlarını ne derece yordadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı

olmayan inançları ile evlilikte özyeterlik inançları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Erok (2013), 101 evli çift üzerine oluşturduğu araştırmasında ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkide inançlar, kişilerarası ilişki kurma tarzı, kişilerarası öfke ve evlilikte problem çözmenin evlilik çatışmasını yordama etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin evlilik çatışması yaygınlığı ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur. Araştırmaya göre ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların diğer değişkenlere kıyasla üçüncü derecede evlilik çatışması yaygınlığını yordadığı saptanmıştır.

Uğur (2013), 843 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin bilişsel çarpıtmaları düşük olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Saraç (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançları ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örnekleme 299 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Aşırı Beklentiler, Farklı Düşünmek ve Cinsiyet Farklılıkları alt boyutlarının ilişki doyumuna katkısı anlamlıdır. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin ilişki doyumunu yordayan ikinci derecede önemli alt boyutu ise "Aşırı Beklentiler" dir. Beklenmedik bir şekilde aşırı beklentiler alt boyutundan alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun da arttığı görülmüştür.

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

olmayan ilişkiler arasında hesaplanan ilişkinin, problem çözme tarzlarına göre düşük olduğu görülmüştür.

Bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından ne derecede yordayıcı olduğu araştırılmıştır. Araştırmaya 527 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur. (Önal, 2014)

Gönen (2014), 405 üniversite öğrencisi üzerinden yürüttüğü çalışmasında algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda bilişsel çarpıtma düzeyinin yüksek olması ile kişilik yapıları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça çekingen, bağımlı, pasif agresif, obsesif kompulsif, antisosyal, narsisistik, histriyonik ve paranoid kişilik yapılarının da arttığı bulunmuştur.

Şimşek (2014), 687 erkek polis memuru ile yaptığı çalışmasında polis memurlarının evlilik doyumları, ilişkileri ile ilgili bilişsel çarpıtmalarını ve cinsiyet rollerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre evlilik doyumunun önemli yordayıcılarından biri olarak yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtma düzeyi olduğu bulunmuştur. Yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtma arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür.

622 üniversite öğrencisi üzerine yürütülen başka bir çalışmada romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin, yakın ilişkilerine bağlanımları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yakın İlişkilerde Bağlanım'ın alt ölçeklerinden Doyum ile Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlardan Fiziksel Yakınlık ve Cinsiyet Farklılıkları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma ve Farklı Düşünmek arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. (Dölen, 2014)

Yavuzer (2015) üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj eğilimleri, bilişsel çarpıtmaları ve özsayıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Niğde üniversitesinden 507 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yüksek bilişsel çarpıtmalara sahip katılımcıların daha fazla kendini sabotaj eğilimleri olduğu bulunmuştur.

İlgili alan yazını özetlemek gerekirse yukarıdaki araştırmalarda da görüldüğü gibi ilgili alan yazın incelendiğinde kişilerarası yetkinlikle ilgili yapılan araştırmalar genelde yakın arkadaşlık, kimlik gelişimi, bireyselleşme süreci, bağlanma stilleri, evlilik uyumu, olumsuz duygu düzenleme, duygusal zeka düzeyleri, sosyal problem çözme boyutu, anne-baba tutumları, kişilik özellikleri, erkeksilik rolü, empati becerileri, benlik saygısı, çekingen kişilik bozukluğu akrana bağlanma ve öznel oluş gibi değişkenlerin ilişkisinin araştırıldığı araştırmalara rastlanmıştır. İlişkilerle ilgili alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde ise genelde ilişki beklentileri, ilişki doyumu, bağlanma stilleri, ilişkinin niteliği, evlilik doyumu, evlilik çatışması, yalnızlık düzeyleri, problem çözme becerileri, kişilerarası iletişim becerileri, sosyal beceriler, romantik ilişki doyumu, bağlanma, aşka ilişkin tutumlar, benlik değeri, anne-baba ilişkilerinin, özgüven düzeyi, problemlerle internet kullanımı, başkalarını bağışlayabilme, saldırganlık tepkileri, kişilik yapıları, anne-baba çatışmasını algılama düzeyleri, cinsiyet rolleri ve kendini sabotaj gibi değişkenlerin ilişkisinin incelendiği araştırmalara rastlanmıştır.

BÖLÜM III

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli araştırma grubu, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üstünde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın modeli

Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerine ilişkin bilişsel çarpıtmalarını ve kişilerarası yetkinliklerini incelemek amacıyla veriler toplanmıştır. Araştırmada verilerin toplanması, analizi ve yorumlanmasında nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

3.2 Araştırma Grubu

Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim döneminde Kayseri il merkezinde bulunan özel ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören lisans öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 17-26 yaş aralığında toplam 397 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma grubuna giren genç yetişkinlerin cinsiyet dağılımları Tablo 1 de verilmiştir

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Durumlarına Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	224	56,4
Erkek	173	43,6
Toplam	397	100,0

Araştırma grubuna katılan genç yetişkinlerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde araştırmaya katılan 397 öğrencinin 173'ünün erkek (%43,6) olduğu Tablo1'de görülmektedir.

Araştırma grubuna giren genç yetişkinlerin yaşlarına göre dağılımları Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Durumlarına Göre Dağılımı

Yaş Aralığı	N	%
17-21	223	56,2
22-26	174	43,8
Toplam	397	100,0

Araştırma grubuna katılan genç yetişkinlerin yaş değişkenine göre dağılımları incelendiğinde araştırmaya katılan 397 öğrencinin 223'ü 17-21 yaş aralığında (%56,2), 174'ünün 22-26 yaş aralığında (%43,8) olduğu tablo2'de görülmektedir.

Araştırma grubuna giren genç yetişkinlerin fakültelerine göre dağılımları Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Fakülte Durumlarına Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
Fen-Edebiyat	146	36,8
İktisadi İdari B.	41	10,3
Hukuk	18	4,5
Eğitim	40	10,1
Mühendislik-Mimarlık	113	28,4
Diğer	39	9,8
Toplam	397	100,0

Araştırma grubuna katılan genç yetişkinlerin fakültelerine göre dağılımları incelendiğinde araştırmaya katılan 397 öğrencinin 146'sının(%36,8) Fen-Edebiyat Fakültesinde 41'inin(%10,3) İktisadi idari Bilimler Fakültesinde, 18'nin(%4,5) Hukuk Fakültesinde öğrencidir. Ayrıca katılımcıların, 40'nın(%10,1) Eğitim Fakültesinde, 113'ünün(%28,4) Mühendislik-Mimarlık Fakültesinde ve 39'unun(%9,8) diğer fakültelerde öğrenci olduğu tablo5'te görülmektedir.

Araştırma grubuna giren genç yetişkinlerin romantik ilişki deneyimlerine göre dağılımları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine Göre Dağılımı

İlişki Durumu	N	%
Hiç Olmadı	102	25,7
En az 1	126	31,7
2	70	17,6
3	32	8,1
3’ten fazla	67	16,9
Toplam	397	100,0

Araştırma grubuna katılan genç yetişkinlerin romantik ilişki deneyimlerine göre dağılımları incelendiğinde araştırmaya katılan 397 öğrencinin 102’sinin(%25,7), hiç romantik ilişki deneyimi yaşamadığı, 126’sının(%31,7) en az bir romantik ilişki deneyimi yaşadığı görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların 70’inin(%17,6) iki kez romantik ilişki deneyimlediği, 32’sinin(%8,1) üç kez romantik ilişki deneyimlediği, 67’sinin(% 16,9) üçten fazla romantik ilişki deneyimine sahip olduğu Tablo’5 de görülmektedir.

3.3. Veri toplama araçları

Bu araştırmada genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerinde kişilerarası yetkinlik becerilerini ölçmek amacıyla Buhrmester vd. (1988) tarafından geliştirilen Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (Interpersonal Competence Scale), romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarını ölçmek amacıyla Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), tarafından geliştirilen ilişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca genç yetişkinlere ilişkin kişisel bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi için cinsiyet, yaş, üniversite, okudukları bölüm, sınıfları, kardeş sayısı, doğum sırası, ailenin gelir durumu, romantik ilişki deneyimleri, romantik ilişki durumu gibi değişkenleri içeren bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği (KYÖ)

Kişiler arası yetkinlik Ölçeği Buhrmester vd.'nin (1988) tarafından geliştirilmiş orijinalinde 5 alt boyut ve 40 madde olan ölçek ilk olarak Şahin (2013) ve Gizir (2013) tarafından 5 alt boyut ve 25 madde olarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar 1) İlişki başlatma; diğerleri ile sosyal etkileşimi başlatmayı, 2) Etki Bırakma; istemediği bir durum ortaya çıktığında bundan hoşlanmadığını ifade etmeyi, 3) Kendini açma; kişisel bilgilerini diğerleri ile paylaşmayı, 4) Duygusal destek sağlama; ihtiyaç duyduğunda ya da zor durumda kaldığında birine içten ve empatik olarak yaklaşmayı 5) Çatışma çözme; anlaşmazlıkları ve çatışmaları yönetebilmeyi ifade etmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişilerarası yeterliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekten alınan puanlar en az 25 ve en fazla 125 olarak değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için yapılan iç tutarlık analiz sonucunda Cronbach alfa değeri 1.alt boyut için. 82; 2.alt boyut için. 81; 3.alt boyut için. 79; 4.alt boyut için. 74 ve 5. alt boyut için. 83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach alfadeğeri ise. 87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliğinin incelenmesine yönelik kullanılan test tekrar-test yöntemiyle Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği, 106 üniversite öğrencisine 3 hafta arayla yeniden uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda korelasyon değeri 1.Boyut için. 89; 2.Boyut için. 72; 3.Boyut için. 83; 4.Boyut için. 79 ve 5.Boyut için .75 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlar için korelasyon değeri ise. 89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yüksek

düzyeyde güvenirlige sahip olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışması için yapılan analizlerde 1.boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri .677 ile .764 arasında, 2.boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri .649 ile .741 arasında, 3 alt boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri.534 ile .835 arasında, 4 alt boyutta yer alan 5 maddenin .631 ile .726 arasında ve 5. Alt boyutta yer alan 5 maddenin faktör yükleri ise .700 ile .791 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımaktadır. Bu bulgular, ölçekte yer alan 25 maddenin kişilerarası yetkinlik düzeylerini belirlenen 5 faktör temelinde ölçtüğüne ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.(Şahin, 2013 ve Gizir, 2013)

3.3.3.İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ölçek, kişilerin kişilerarası ilişkilerle alakalı bilişsel çarpıtmalarını değerlendirmek amacıyla (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş araştırmanın katılımcılarından her maddeyi okuyup cümlede belirtilen ifadeye “Hiç katılmıyorum”, “Çok az katılıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Oldukça katılıyorum”, “Tamamen katılıyorum” seçeneklerinden uygun olanı işaretlemesi istenmiştir. Ölçek toplam 19 madde ve Yakınlıktan Kaçınma’, ‘Gerçekçi’ ve ‘Zihin Okuma’ olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Yüksek puan kişilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir. “Yakınlıktan Kaçınma” alt boyutu kişilerin eğer ilişkilerde yakın olunursa bundan olumsuz sonuç doğuracağı ile alakalı bilişsel çarpıtmalarını içermekte ve toplam 8 maddeden(1,2,3,4,10,12,13,19) oluşmaktadır. “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” alt boyutu kişilerin ilişkilerle alakalı kendi ve başkalarının davranışları ile alakalı yüksek beklenti ve standartları ile alakalı bilişsel çarpıtmaları içermektedir ve 8 maddeden(5,9,11,14,15,16,18) oluşmaktadır. Zihin okuma Alt boyutu ise karşıdakinin ne düşündüğünü ve hissettiğini bildiğini varsayan zihin okuma hatası içeren bilişsel çarpıtmaları kapsamakta ve toplam 3(6,7,8) maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçek maddeleri üzerinde yapılan madde analizi sonucu her bir maddenin kendi alt boyutu ile olan düzeltilmiş madde toplam korelasyonu .49 ile .20 arasında;

diğer boyutlarla olan ikili korelasyonu ise $-.05$ arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları arasındaki ikili korelasyonlar $.07$ ile $.15$ arasında olduğunu göstermiştir. Bu bulgu ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkinin çok düşük olduğunu göstermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003) . Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı $.67$ olarak bulunmuştur. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde ise iç tutarlılık katsayısı, birinci alt boyut için $.73$; ikinci alt boyut için $.66$; üçüncü alt boyut için $.49$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kararlılığını saptamak amacıyla, ölçek 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanarak test tekrar test korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için hesaplanan test tekrar test korelasyon katsayısı $.74$; birinci alt boyut için $.70$;ikinci alt boyut için $.76$ ve üçüncü alt boyut için $.74$ olduğu görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1.Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kişiler arası Yetkinlik Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Uygulamalar 2015-2016 eğitim- öğretim yılında Kayseri’de bulunan devlet ve özel üniversitelerde öğrenim gören 397 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen 397 veri bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

3.4.2Verilerin Analizi

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; cinsiyet, yaş, fakülte, romantik ilişki durumu olarak belirlenmiştir. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin cinsiyete ve yaşa göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin romantik ilişki durumu açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi (F testi) kullanılmıştır. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin fakültelere açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Genç yetişkinlerin kişilerarası

yetkinlikleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin olup olmadığını test etmek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Ayrıca genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası yetkinliklerini yordayıp yordamadığını test etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen veriler çözümlenmiş, bulgular alt problemlere göre incelenmiş ve bulguların yorumunda değerlerin 0.05 düzeyinde anlamlı olmasında dikkat edilmiştir.



BÖLÜM IV

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümleri sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1.Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyetlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Ait T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Kişilerarası Yetkinlik	Kadın	224	85.36	13.46	-1.387	.166
	Erkek	173	87.29	13.87		
İlişki başlatma	Kadın	224	15.79	4.414	-1.881	.061
	Erkek	173	16.63	4.356		
ÇatışmaYönetimi	Kadın	224	17.95	3.763	-1.614	.107
	Erkek	173	18.42	3.990		
Etki Bırakma	Kadın	224	15.75	3.562	-2.610	.009*
	Erkek	173	16.69	3.546		
Duygusal Destek	Kadın	224	20.16	3.275	-1.117	.265
	Erkek	173	19.80	3.123		

Tablo 5 (Devamı)

Kendini açma	Kadın	224	15.70	3.509	-1.151	.880
	Erkek	173	15.75	3.725		
İlişkilerle-İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Kadın	224	52.34	10.21	-2.945	.003*
	Erkek	173	55.32	9.69		
Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	224	19.61	5.186	-2.598	.010*
	Erkek	173	20.97	5.149		
Zihin Okuma	Kadın	224	9.85	2.124	-1.614	.107
	Erkek	173	10.22	2.316		
Gerçekçi Olmayan İlişki beklentisi	Kadın	224	22.88	6.060	-2.048	.041*
	Erkek	173	24.13	6.014		

P<.05*

Tablo5’ de görüldüğü gibi katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmazken ($t = -1.387$, $P < .05$) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. ($t = -2.945$, $p < .05$). Erkeklerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının kızlara göre fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların etki bırakma, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ve erkeklerin bu üç boyutta puan ortalamalarının kızlara göre fazla olduğu görülmektedir. ($t = -2.610$, $t = -2.598$, $t = -2.048$, $p < .05$).

4.2. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki yaşa göre farklılaşmakta mıdır?

Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki yaşa göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo6. Katılımcıların yaş gruplarına göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Ait T-Testi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	SS	t	p
Kişilerarası Yetkinlik	17-21	223	86.31	13.42	.176	.86
	22-26	174	86.06	13.35		
İlişki başlatma	17-21	224	16.13	4.231	-170	.865
	22-26	173	16.20	4.626		
ÇatışmaYönetimi	17-21	224	18.00	3.894	-885	.377
	22-26	173	18.35	3.831		
Etki Bırakma	17-21	224	16.31	3.397	.917	.359
	22-26	173	15.98	3.806		
Duygusal Destek	17-21	224	20.16	3.158	1.085	.279
	22-26	173	19.80	3.277		
Kendini açma	17-21	224	15.71	3.438	-.046	.963
	22-26	173	15.73	3.808		
İlişkilerle-İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	17-21	223	52.68	10.03	-2.146	.032*
	22-26	174	54.86	10.05		
Yakınıktan Kaçınma	17-21	224	19.67	4.832	-2.334	.020*
	22-26	173	20.89	5.592		
Zihin Okuma	17-21	224	9.95	2.187	-665	.507
	22-26	173	10.10	2.335		
Gerçekçi Olmayan İlişki beklentisi	17-21	224	23.07	6.226	-1.316	.189
	22-26	173	23.87	5.837		

P<.05*

Tablo6' da görüldüğü gibi katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaşmazken ($t= .176$, $P<.05$) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t= -2.146$, $P<.05$). 22-26 yaş arası öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının 17-21 yaş arası öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yakınıktan kaçınmaları yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t=2.334$, $P<.05$). 22-26 yaş arası katılımcıların yakınıktan

kaçınma puan ortalamalarının 17-21 yaş arası katılımcılara kıyasla fazla olduğu görülmektedir.

4.3. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki romantik ilişki deneyimlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin romantik ilişki deneyimlerine ait betimsel bulguları Tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına İlişkin Betimsel bulgular

	Romantik İlişki Deneyimi	N	X	SS
Yakınlıktan Kaçınma	1	126	19.54	5.089
	2	70	19.59	5.576
	3	32	21.75	3.927
	3’ten fazla	67	21.27	5.618
	Hiç	102	20.26	5.034
	Toplam	397	20.20	5.207
	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	1	126	23.46
2		70	23.10	6.634
3		32	23.66	5.039
3’ten fazla		67	23.94	7.209
Hiç		102	23.18	4.908
Toplam		397	23.42	6.064
Zihin Okuma		1	126	9.84
	2	70	10.21	2.232
	3	32	10.34	1.860
	3’ten fazla	67	10.90	2.182
	Hiç	102	9.40	2.275
	Toplam	397	10.01	2.251
	İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar	1	126	52.84
2		70	52.90	11.167
3		32	55.75	6.825
3’ten fazla		67	56.10	11.300
Hiç		102	52.84	8.501
Toplam		397	53.64	10.089

Çatışma Yönetimi	1	126	18.16	4.171
	2	70	18.31	3.713
	3	32	17.91	3.296
	3'ten fazla	67	19.06	4.445
	Hiç	102	17.53	3.230
	Toplam	397	18.16	3.866
İlişki başlatma	1	126	16.08	4.143
	2	70	16.60	4.611
	3	32	17.47	3.654
	3'ten fazla	67	17.76	4.606
	Hiç	102	14.49	4.133
	Toplam	397	16.16	4.403
Duygusal Destek	1	126	19.77	3.349
	2	70	20.37	2.915
	3	32	20.59	2.613
	3'ten fazla	67	20.99	3.188
	Hiç	102	19.21	3.231
	Toplam	397	20.00	3.211
Etki Bırakma	1	126	16.20	3.282
	2	70	16.14	3.972
	3	32	16.91	3.402
	3'ten fazla	67	17.76	3.854
	Hiç	102	14.85	3.052
	Toplam	397	16.16	3.581
Kendini Açma	1	126	15.71	3.457
	2	70	15.97	3.799
	3	32	16.50	3.302
	3'ten fazla	67	16.66	3.824
	Hiç	102	14.70	3.374
	Toplam	397	15.72	3.600
Kişilerarası Yetkinlik	1	126	85.92	13.302
	2	70	87.40	14.627
	3	32	89.38	11.771
	3'ten fazla	67	92.22	14.345
	Hiç	102	80.77	12.190
	Toplam	397	86.20	13.820

Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki romantik ilişki deneyimlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına İlişkin ANOVA Sonuçları

		KT	df	KO	F	p
Yakınlıktan Kaçınma	Gruplar Arası	235.169	4	58.792	2.194	.069
	Grup İçi	10503.304	392	26.794		
	Toplam	10738.474	396			
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Gruplar Arası	33.346	4	8.336	.225	.924
	Grup İçi	14529.405	392	37.065		
	Toplam	14562.751	396			
Zihin Okuma	Gruplar Arası	100.319	4	25.080	5.156*	.000
	Grup İçi	-1906.618	392	4.864		
	Toplam	2006.937	396			
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Gruplar Arası	732.884	4	183.221	1.815	.125
	Grup İçi	39574.884	392	100.956		
	Toplam	40307.768	396			
Çatışma Yönetimi	Gruplar Arası	98.515	4	24.629	1.659	.159
	Grup İçi	5819.803	392	14.846		
	Toplam	5918.317	396			
İlişki Başlatma	Gruplar Arası	525.358	4	131.340	7.199*	.000
	Grup İçi	7151.644	392	18.244		
	Toplam	7677.003	396			
Duygusal Destek	Gruplar Arası	156.949	4	39.237	3.918*	.004
	Grup İçi	3926.049	392	10.015		
	Toplam	4082.997	396			
Etki Bırakma	Gruplar Arası	364.055	4	91.014	7.568*	.000
	Grup İçi	4714.303	392	12.026		
	Toplam	5078.358	396			
Kendini Açma	Gruplar Arası	189.625	4	47.406	3.760*	.005
	Grup İçi	4942.340	392	12.608		
	Toplam	5131.965	396			
Kişilerarası Yetkinlik	Gruplar Arası	5866.917	4	1466.729	8.241*	.000
	Grup İçi	69764.962	392	177.972		
	Toplam	75631.879	396			

P<.05*

Tablo7’ de görüldüğü gibi katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları romantik ilişki deneyimlerine göre anlamlı olarak farklılaşmazken (F= 1.815, p

P<.05) kişilerarası yetkinlikleri romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F= 8.241, p P<.05). Ayrıca katılımcıların ilişki başlatma, zihin okuma, duygusal destek, etki bırakma ve kendini açmaları romantik ilişki deneyimine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ((F= 7,199, F=5.156, F=3.918, F=7.568, F=3.760, p P<.05). Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları tablo 9’ de verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin romantik ilişki deneyimlerine göre Tukey testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Romantik İlişki		Ortalamalar arası Fark (I-J)	p
	Deneyimi (I)	İlişki Deneyimi (J)		
Zihin okuma	3’ten fazla	1	1.054*	.015
	3’ten fazla	Hiç	1.494*	.000
İlişki Başlatma	3’ten fazla	Hiç	3.271*	.000
	3	Hiç	2.979*	.006
	2	Hiç	2.100*	.014
	1	Hiç	1.589*	.043
Duygusal Destek	3’ten fazla	Hiç	1.779*	.004
Etki Bırakma	3’ten fazla	Hiç	2.908*	.000
	3’ten fazla	1	1.563*	.025
	1	Hiç	1.345*	.032
Kendini Açma	3’ten fazla	Hiç	1.961*	.005
Kişilerarası Yetkinlik	Hiç	1	-5.146*	.032
	Hiç	2	-6.625*	.013
	Hiç	3	-8.600*	.014
	Hiç	3’ten fazla	-11.449*	.000

P<.05*

Tablo 8’deki bulgular incelendiğinde 3’ten fazla ilişkisi olan grup ile hiç ilişkisi olmayan ve 1 tane ilişkisi olmuş grup arasında zihin okuma puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir puan farkı bulunmaktadır. 3’ten fazla ilişkisi olmuş katılımcıların puanlarının diğer iki gruptan yüksek olduğu görülmektedir. İlişki başlatma ve Kişilerarası yetkinlik toplam puanlarına bakıldığında hiç ilişkisi olmayan gruplar ile 1, 2, 3 ve ya 3’ten fazla ilişkisi olmuş

gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir puan farkı bulunmaktadır. 1, 2, 3 veya 3' ten fazla ilişkisi olmuş grupların ilişki başlatma puanları ve kişilerarası yetkinlik toplam puanları hiç ilişkisi olmamış gruplardan fazladır. Duygusal Destek puanlarına bakıldığında 3' ten fazla ilişkisi olmuş grupların hiç ilişkisi olmayanlardan fazla bir puana sahip olduğu ve bu puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Etki bırakma puanları incelendiğinde 3'ten fazla ilişkisi olmuş grupların hiç ilişkisi olmamış veya 1 tane ilişkisi olmuş gruplara kıyasla daha fazla puana sahiptir. Ayrıca 1 tane ilişkisi olmuş grupların hiç ilişkisi olmamış gruplara kıyasla daha fazla etki bırakma puanlarına sahip olduğu ve bu puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Kendini açma puanlarında ise 3' ten fazla ilişkisi olmuş grupların hiç ilişkisi olmayanlardan fazla bir puana sahip olduğu ve bu puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir.

4.4. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki fakültelere farklılaşmakta mıdır?

Katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin fakültelerine ait betimsel bulguları Tablo 7' de verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin Betimsel bulgular

	Fakülte	N	X	SS
Yakınlıktan Kaçınma	Fen-Edebiyat	146	18.78	4.720
	Hukuk	18	18.78	3.388
	İktisadi İdari B.	41	20.73	5.230
	Mühendislik	113	21.29	4.882
	Eğitim	40	20.85	6.241
	Diğer	39	21.82	6.142
	Toplam	397	20.20	5.207
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Fen-Edebiyat	146	22.31	5.760
	Hukuk	18	23.28	5.177
	İktisadi İdari B.	41	23.83	6.488
	Mühendislik	113	24.90	5.480
	Eğitim	40	21.70	6.194
	Diğer	39	24.69	7.494
	Toplam	397	23.42	6.064
Zihin Okuma	Fen-Edebiyat	146	9.79	1.954
	Hukuk	18	10.67	2.058
	İktisadi İdari B.	41	9.80	2.522
	Mühendislik	113	10.45	2.322
	Eğitim	40	9.50	1.881
	Diğer	39	10.00	2.974
	Toplam	397	10.01	2.251
İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar	Fen-Edebiyat	146	50.88	9.417
	Hukuk	18	52.72	6.066
	İktisadi İdari B.	41	54.37	9.321
	Mühendislik	113	56.65	9.059
	Eğitim	40	52.05	10.905
	Diğer	39	56.51	13.502
	Toplam	397	53.64	10.089
Çatışma Yönetimi	Fen-Edebiyat	146	18.85	3.601
	Hukuk	18	17.83	3.974
	İktisadi İdari B.	41	18.15	3.671
	Mühendislik	113	17.94	3.811
	Eğitim	40	16.48	3.981
	Diğer	39	18.08	4.573
	Toplam	397	18.16	3.866

İlişki başlatma	Fen-Edebiyat	146	16.43	4.494
	Hukuk	18	15.39	4.591
	İktisadi İdari B.	41	17.61	4.236
	Mühendislik	113	15.43	3.953
	Eğitim	40	15.78	4.166
	Diğer	39	16.46	5.306
	Toplam	397	16.16	4.403
Duygusal Destek	Fen-Edebiyat	146	20.73	2.911
	Hukuk	18	20.28	3.847
	İktisadi İdari B.	41	20.10	3.113
	Mühendislik	113	19.50	3.168
	Eğitim	40	19.33	3.682
	Diğer	39	19.21	3.294
	Toplam	397	20.00	3.211
Etki Bırakma	Fen-Edebiyat	146	16.34	3.415
	Hukuk	18	15.83	3.130
	İktisadi İdari B.	41	17.71	3.662
	Mühendislik	113	16.02	3.485
	Eğitim	40	15.85	3.732
	Diğer	39	14.79	3.968
	Toplam	397	16.16	3.581
Kendini Açma	Fen-Edebiyat	146	15.94	3.441
	Hukuk	18	16.56	3.240
	İktisadi İdari B.	41	16.76	3.541
	Mühendislik	113	15.00	3.538
	Eğitim	40	15.55	3.471
	Diğer	39	15.69	4.414
	Toplam	397	15.72	3.600
Kişilerarası Yetkinlik	Fen-Edebiyat	146	88.28	13.175
	Hukuk	18	85.89	14.836
	İktisadi İdari B.	41	90.32	13.410
	Mühendislik	113	83.89	12.647
	Eğitim	40	82.98	14.869
	Diğer	39	84.23	16.620
	Toplam	397	86.20	13.820

Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki fakültelerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11 Katılımcıların Fakültelerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve

		KT	df	KO	F	p
Yakınlıktan Kaçınma	Gruplar Arası	482,098	4	120,525	4,606*	,001
	Gruplar İçi	10256,375	392	26,164		
	Toplam	10738,474	396			
Gerçekçi Olmayan İlişki beklentisi	Gruplar Arası	592,925	4	148,231	4,159*	,003
	Gruplar İçi	13969,826	392	35,637		
	Toplam	14562,751	396			
Zihin Okuma	Gruplar Arası	43,206	4	10,802	2,156	,073
	Gruplar İçi	1963,731	392	5,010		
	Toplam	2006,937	396			
İlişkilerle İlgili Bilişsel çarpıtmalar	Gruplar Arası	2413,179	4	603,295	6,241*	,000
	Gruplar İçi	37894,589	392	96,670		
	Toplam	40307,768	396			
Çatışma Yönetimi	Gruplar Arası	189,969	4	47,492	3,250*	,012
	Gruplar İçi	5728,348	392	14,613		
	Toplam	5918,317	396			
İlişki Başlatma	Gruplar Arası	162,564	4	40,641	2,120	,078
	Gruplar İçi	7514,439	392	19,169		
	Toplam	7677,003	396			
Duygusal Destek	Gruplar Arası	135,183	4	33,796	3,356*	,010
	Gruplar İçi	3947,814	392	10,071		
	Toplam	4082,997	396			
Etki Bırakma	Gruplar Arası	170,110	4	42,528	3,396*	,010
	Gruplar İçi	4908,248	392	12,521		
	Toplam	5078,358	396			
Kendini açma	Gruplar Arası	114,129	4	28,532	2,229	,065
	Gruplar İçi	5017,836	392	12,801		
	Toplam	5131,965	396			
Kişilerarası Yetkinlik	Gruplar Arası	2463,253	4	615,813	3,299*	,011
	Gruplar İçi	73168,626	392	186,655		
	Toplam	75631,879	396			

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına İlişkin Anova Sonuçları

Tablo9’ da görüldüğü gibi katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri fakültelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F= 6,241, F=3,299, p P<.05). Katılımcıların Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, Çatışma yönetimi, Duygusal Destek ve Etki Bırakma puanları

fakültelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (F= 4,606 F=4,159, F=3,250, F=3,356, F=3.396, p P<.05). Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları tablo 12’ de verilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Romantik İlişki Deneyimlerine göre Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına ilişkin fakültelerine göre Tukey testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Fakülte Adı (I)	Fakülte Adı (J)	Ortalamalar arası Fark (I-J)	p
Yakınlıktan Kaçınma	Fen-Edebiyat	Mühendislik	-2.511	.001
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Fen-Edebiyat	Mühendislik	-2.594*	.005
	Eğitim	Mühendislik	-3.203	.031
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar	Fen-Edebiyat	Mühendislik	-5.762*	.000
Duygusal Destek	Mühendislik	Fen-Edebiyat	-1.222*	.019
Çatışma Yönetimi	Fen-Edebiyat	Eğitim	2.374*	.005

P<.05*

Tablo 12’deki bulgular incelendiğinde Fen-Edebiyat Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi puan ortalamalarında yakınlıktan kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, İlişkilerle İlgili Bilişsel çarpıtmalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ve Fen Edebiyat fakültesindeki grupların puanlarının daha az olduğu görülmektedir. Ayrıca Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puanlarına bakıldığında Eğitim Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuş ve mühendislik fakültesi grubunun daha fazla Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi puanına sahip olduğu saptanmıştır. Duygusal Destek puanlarında ise Fen-Edebiyat Fakültesi ile Mühendislik arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve Fen-Edebiyat Fakültesi grubunun daha fazla duygusal destek puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Çatışma Yönetimi puanlarında ise Eğitim Fakültesi ile Fen-Edebiyat Fakültesi arasında anlamlı bir puan farkı bulunmuş ve Fen-Edebiyat

Fakültesi grubunun daha fazla Çatışma Yönetimi puanlarına sahip olduğu bulunmuştur.

4.5. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ve romantik ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişki durumunu ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo13. Katılımcıların Kişilerarası Yetkinlikleri ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına İlişkin Pearson Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Yakınlıktan Kaçma	1	.360**	.112*	.758**	-.233**	-.080	-.127*	-.044	-.163**	-.174**
2.gerçekçi Olmayan İlişki beklentisi	.360**	1	.273**	.848**	-.029	.088	-.002	.010	.198**	.073
3.Zihin Okuma	.112*	.273**	1	.445**	.260**	.261**	.344*	.288**	.328**	.396**
4.BilişselÇarpıtma Toplam	.758**	.848**	.445**	1	-.080	.070	.010	.048	.108*	.043
5.Çatışma Yönetimi	-.233**	-.029	.260**	-.080	1	.353**	.527**	.364**	.418**	.718**
6.İlişki Başlatma	-.080	.088	.261**	.070	.353**	1	.396**	.455**	.499**	.757**
7.Duygusal Destek	-.127*	-.002	.344**	.010	.527**	.396**	1	.478**	.352**	.721**
8.Etki Bırakma	-.044	.010	.288**	.048	.364**	.455**	.478**	1	.515**	.751**
9.Kendini Açma	-.163**	.198**	.328**	.108*	.418**	.499**	.352**	.515**	1	.751**
10.Kişilerarası Yetkinlik Toplam	-.174**	.073	.396**	.043	.718**	.757**	.721**	.751**	.751**	1

P<.05* P<.01**

İlişkilere ilişkin Bilişsel çarpıtmalar ve Kişilerarası Yetkinlik puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları tablo 13’de verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların kişilerarası yetkinlik ölçeğinden aldıkları puanlarla ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Pearson’s $r = ,043, p < 0,05$).

Genç yetişkinlerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları kendini açma, duygusal destek ve çatışma yönetimi kişilerarası yetkinlikleri ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Pearson’s $r = -,167, r = -,127, r = -,233 p < 0,01$ ve $p < 0,05$). Yine genç yetişkinlerin kendini açma yetkinlikleri zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile ilişkili bulunmuştur (Pearson’s $r = ,198$ ve Pearson’s $r = ,398, p < 0,01$). Genç yetişkinlerin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları bütün yetkinlik alt boyutları (İlişki başlatma, Duygusal Destek, çatışma Yönetimi, Etki Bırakma, Kendini açma) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmaları en fazla kendini açma yetkinlikleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Pearson’s $r = ,108, p < 0,05$). Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri en fazla zihin okuma bilişsel çarpıtmaların ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Pearson’s $r = ,396, p < 0,01$).

4.6. Genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları Kişilerarası yetkinliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları kişilerarası yetkinliklerini anlamlı düzeyde yordama durumunu ortaya koymak amacıyla Regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Boyutlarının katılımcıların Kişilerarası yetkinliklerini yordamak Amacı İle Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bilişsel çarpıtmalar	B	SE	β	t	p
Zihin Okuma	2.515	.287	8.771	8.771	.000
Yakınlıktan Kaçma	-.628	.128	-4.911	-4.911	.000
Gerçekçi olmayan İlişki Beklentisi	.106	.287	.933	.933	.351

R=.455 R²=.207 F_(3, 396)=34,13 p=.000

Genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları kişilerarası yetkinliklerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, bilişsel çarpıtmaların kişilerarası yetkinliği anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir. (F=34,134 p<0,05).

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) kişilerarası yetkinliği yordayan değişkenler önem sırasına göre birinci sırada zihin okuma (% 8.77) yer aldığı anlaşılmaktadır. Yakınlıktan kaçınma değişkeninin negatif şekilde yordadığı görülmektedir. (%-4,91 p<0,05) Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmalarının (.093, p>.005) ise anlamlı düzeyde modele katkısının olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, kişilerarası yetkinlik puanlarının %20'si yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile açıklanabilir.

BÖLÜM V

5.TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonuçlarının literatür ışığında yorumlanması yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Araştırma da genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri cinsiyet, yaş, romantik ilişki deneyimi, öğrenim görülen fakülte türüne göre gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre; genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri cinsiyetlerine ve yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmazken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları cinsiyete ve yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ayrıca ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları romantik ilişki deneyimlerine göre anlamlı olarak farklılaşmazken kişilerarası yetkinlikleri romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ayrıca katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri fakültelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat genç yetişkinlerin ilişki başlatma yetkinlikleri ile zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte genç yetişkinlerin çatışma yönetimi yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde genç yetişkinlerin duygusal destek yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası yetkinliği anlamlı derecede pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların etki bırakma, yakınlıktan kaçınma ilişki beklentisi cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Araştırmanın erkek öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının kız öğrencilere göre fazla olduğu ve bu sonucun istatistiksel açıdan anlamlı olduğu

görülmektedir. Bu sonuç erkek katılımcıların ilişkilere dair daha fazla bilişsel çarpıtma kullandıklarını göstermektedir. Erkeklerin kızlara kıyasla daha fazla bilişsel çarpıtma kullanması ataerkil bir toplumda duygularını çok ifade edemeyecek şekilde yetişen erkeklerin toplumsal normlara uymak için daha fazla çarpıtmaya başvurdukları şeklinde düşünülebilir. Ayrıca bu fark kız ve erkeklerin benlik algısı farklılıklarından da kaynaklanabilir. Kızlar kendilerini daha çok ilişki bağlamında tanımladıklarından ilişkilerle alakalı birçok geri bildirim edinebilirler erkekler ise genelde içsel standartlarına göre benlik kavramlarını oluştururlar bu da dışarıdakilerden daha çok kendilerine kulak vermelerine ve daha çok kendi içsel standartlarına göre benlik değerlendirmesi yapmalarına neden olacaktır (Kulaksızoğlu, 2000). Bu şekilde erkeklerde ilişkilerle ilgili oluşturulan şemalar gerçekte var olan durumla bir farka neden olacak ve dışarıdan gelen bilgiler var olan şemaya uydurulmak için çarpıtılıyor olabilir.

Literatürde bilişsel çarpıtma ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda birbiriyle tutarlı olmayan bulgular tespit edilmiştir. Civan (2013), Gazi üniversitesinden 320 lisans öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını bağışlayabilme arasındaki ilişkisini incelemiş ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarında erkek öğrencilerin toplam puanları kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Salameh (2011), 500 üniversite öğrencisi üzerinden yaptığı çalışmada akılcı olmayan ilişki inançlarıyla özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve birinci sınıf ve erkek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının kızlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca, Kalkan'ın (2008) araştırmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma toplam puanları kızlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek bulmuştur. Kılınç (2005), araştırmasında üniversite öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir Şahin, (2013) ve Sarı (2010)'nın araştırmasında cinsiyet ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca Güven, (2005) Hamamcı, (2005) yaptıkları araştırmalarda bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını bulmuşlardır. Bu çalışmanın sonuçları Civan (2013) , Salameh (2011) ve Kalkan (2008)' in araştırma sonuçları tarafından

desteklenirken bilişsel çarpıtmalarla cinsiyet arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı bazı araştırma sonuçları Şahin, (2013), Sarı (2010) ve Hamamcı, (2005) tarafından desteklenmemektedir.

Yine erkek öğrencilerin kişilerarası yetkinlik puanlarının kız öğrencilere kıyasla fazla olduğu görülmektedir fakat bu sonuç istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Kadınların kişilerarası yetkinlik puanlarının düşük olmasının toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. İlgili alan yazında, kız ve erkekler için uygun davranış beklentilerini öngören cinsiyet temelli stereotipler (stereotypes) temelinde kızlardan daha çok kendi cinsiyetlerine özgü (feminine) beklentileri karşılamaları yönünde bir beklenti bulunmaktadır. Genel olarak toplum içinde girişkenlik temelinde iletişim ve etkileşim kurmanın kızlara özgü bir davranış olarak algılanmamaktadır (Smiler ve Kubotera, 2010). Ayrıca kızların yetkinlik, otorite, öz-güven, girişkenlik ve etki bırakma davranışları sergilemeleri, özellikle erkekler tarafından sertçe eleştirilmelerine ve hatta reddedilmelerine neden olabilmektedir (Carli, 1999). Günümüzde bu toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinin eskiye kıyasla azaldığı ve toplumsal eşitlik anlayışının benimsendiği düşünülecek olursa erkekler için kıyasla anlamlı bir farkın çıkması normal bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Ayrıca, genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlikleri yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaşmazken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ayrıca katılımcıların yakınlıktan kaçınmaları yaşa göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Araştırmada 22-26 yaş arası öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının 17-21 yaş arası öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca Bilişsel Çarpıtma alt boyut puanlarına bakıldığında yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarının yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı fakat zihin okuma puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu durum bireylerin 22-26 yaşlar arasında romantik ilişkilerin daha önemli hale gelmesi sonucu olarak ilişkilerle ilgili çıkarımlarda daha fazla bulunabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca Erikson'a göre bu yaşlarda yakın ilişkiler kişiliğin merkezinde olduğundan bu bir kriz durumudur. Birey yakın ilişki kurabilme ile ilgili gelişimsel bir görevi yerine getirebilme ile ilgili

bir kriz yaşamakta ve bu durum strese neden olmaktadır (Erikson, 1994). Bu gelişimsel görevin yerine getirilmesi ile alakalı yaş arttıkça stresinde artabileceği ve bu strestin bilişsel çarpıtmaları artırabileceği düşünülebilir. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasında ilişkinin incelendiği bir araştırmada stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Aysan, Bozkurt 1989). Sözü edilen araştırmanın sonucu bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca Turan (2010), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumlarının, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yormamada önemli bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Araştırma sonucunun literatürle bu noktada kısmen çeliştiği bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların romantik ilişki deneyim sayısı arttıkça genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlik puanlarının da arttığı görülmektedir. Bu durumun romantik ilişki tecrübesinin kişilere ilişkilerle ilgili öğrenme süreçlerini artırdığı ve bu yolla ilişkilerle ilgili becerileri artırdığı şeklinde düşünülebilir. Birey yaşadığı ilişki deneyimleri yoluyla ilişkileri sürdürmedeki yetkinlik becerisini geliştirebilir. Ayrıca tecrübe edilen ilişki deneyimi karşı cinsi daha yakından anlayabilme olanağı sağlamakta ve bu şekilde ilişki içerisindeki ihtiyaçlara daha etkin cevap verebilmektedir. İlgili alan yazında bu araştırmanın sonuçlarını karşılaştırabilecek kişilerarası yetkinlikle romantik ilişki deneyimi arasında ilişkinin araştırıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise genç yetişkinlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Fakat ilişki deneyim sayısına göre katılımcıların bilişsel çarpıtma puanlarının da arttığı görülmektedir. Sprecher ve Metts (1999)'e göre, romantik ilişki inançları göreceli olarak zor değişen tutum ve değerleri içermekte ve kişiler var olan romantik ilişki inançlarını özellikle ilişkilerinin başlangıç aşamasında muhafaza etmektedirler. Zaman geçtikçe ise ilişkide edinilen deneyimler ile var olan ilişki inançları arasında uyumsuzluklar baş göstermeye başlamakta ve bu andan

itibaren kişiler, ilişkilerini bitirmek (Knee, 1998) ya da sahip olunan bilişsel şemalarını ilişkiye uyum sağlamak adına değiştirmek zorunda kalmaktadırlar (Sprecher ve Metss, 1999). Dolayısıyla ilişki tecrübesi arttıkça bireylerin daha fazla bilişsel çarpıtma yaptığı düşünülebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde romantik ilişki deneyimi ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkinin incelendiği az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Turan (2010) yapmış olduğu araştırmasında romantik ilişki yaşama durumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada önemli bir faktör olmadığını bulmuştur. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelendiği bir araştırmada şu an romantik bir ilişki yaşayanlar, yaşamayanlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahiptir. Ele alınan dört grup içinde daha önce romantik ilişki yaşamayıp, şu an romantik bir ilişki yaşayan' grup tüm boyutlarda en yüksek ortalama puanlara sahipken, 'hiç romantik bir ilişki yaşamayan' grup ise en düşük ortalama puanlara sahiptir. Yani hiç ilişkisi olmayan grup ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtması en az olan gruptur (Gizir, 2013). Bu bulgu araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri fakültelerine göre incelendiğinde ise kişilerarası yetkinlik puan ortalamaları en fazla olan fakülte İktisadi İdari bilimler iken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puan ortalamaları en fazla olan fakülte ise Mühendislik fakültesi olarak bulunmuştur. Ayrıca Kişilerarası yetkinlik puan ortalamaları en az olan fakülte Eğitim Fakültesi iken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puan ortalamaları en az olan fakülte ise Fen-Edebiyat Fakültesi olduğu görülmektedir. İlgili alanda fakülteler ile bilişsel çarpıtmalar ile alakalı araştırmalara çok az sayıda rastlanmıştır.

Katılımcıların kişilerarası yetkinlik puan ortalamaları en fazla olan fakülte iktisadi idari bilimler fakültesidir. Bu fakültede bulunan bölümler düşünüldüğünde öğrencilerin girişimci ve dışa dönük olması gereken İktisat, İnsan Kaynakları Yönetimi, İşletme, Kamu Yönetimi, Pazarlama, Siyaset Bilimi, Turizm İşletmeciliği vb. gibi bölümler bulunmaktadır. Bu yüzden çıkan sonucun tutarlı olduğu düşünülebilir. Kişilerarası yetkinlik puanları en az ortalama puana sahip grubun eğitim fakültesi olduğu bu durumun örneklem grubundaki sadece bir üniversitede

eğitim fakóltesi olduğundan kaynaklandığı düşünölmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde kişilerarası yetkinlikle fakólterler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmaya göre genç yetişkinlerin ilişki başlatma yetkinlikleri ile zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif ynlö anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buhrmester ve diğerleri (1988) kişilerarası yetkinliği oluşturan temel becerilerden biri olan ilişki başlatmayı yeni etkileşim ve ilişkiler başlatmaya istekli olma şeklinde açıklamışlardır. Bu araştırmada kullanılan Kişilerarası Yetkinlik leği'nin İlişki Başlatma alt-boyutunda yer alan maddeler incelendiğinde, bu maddelerin genellikle yeni tanışılan bireylere birlikte bir şeyler yapmayı teklif etme, yeni tanışılan kişiyi yakından tanımak için sohbet etmeyi sürdürme, vb. gibi sorular içermektedir. Zihin Okuma bilişsel çarpıtması ise kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşünöcelerinin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini yansıtmaktadır. İlişkilerle ilgili Bilişsel arpıtmalar leğinin zihin okuma alt boyutunda "Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım ve ya Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşünöğünü anlarım gibi " sorular içermektedir. Bu bağlamda düşünöldüğünde zihin okuma alt boyutundan yüksek alan bireyin ilişki başlatma noktasında daha cesur davranmasının normal olduğu ve ilişki başlatma puanının da yüksek olması beklenen bir sonuç olduğu düşünölebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu bulguyu doğrudan karşılaştırabilecek bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Hamamcı (2005a)' bir araştırmasında kadınlarda evlilik atışması ve zihin okuma bilişsel çarpıtma arasında negatif ynlö anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Erok (2013) evli bireylerde yaptığı araştırmasında katılımcıların evlilik atışması sıklığı ve ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalardan zihin okuma ile yüksek düzey pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlardan zihin okumaya ilişkin bilişsel çarpıtmaların ilişkileri negatif yönde etkilediği fakat ilişki başlatma noktasında destekleyici olabileceği söylenebilir.

Araştırmaya göre genç yetişkinlerin çatışma yönetimi yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif ynlö anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çatışma yönetimi yetkinlikleri yakın ilişkilerde ortaya çıkan anlaşmazlıkların üstesinden gelebilme şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester vd,

1988). Çatışma yönetimi “Anlaşmazlıkları bir kişinin her zaman zararlı çıkmayacağı şekilde halletmek, anlaşmazlıkları büyük tartışmalara yol açmayacak şekilde ele almak anlaşmazlıkları olumlu yönde çözmek” gibi maddeler içermektedir. Yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma alt boyutu ise insanların diğerlerine karşı olumsuz bakış açısını göstermektedir. Kişinin, başka insanlarla yakınlık kurarsa bunun olumsuz sonuçlar doğuracağına ve dolayısıyla başkalarıyla yakınlık kurulmaması gerektiğine yönelik inançlarını içermektedir. “İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır, İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır” gibi maddeler içermektedir. Bu bağlamda düşünüldüğünde kişinin çatışma çözmede yetkin olması onun yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmasının az olmasının beklenen bir sonuç olduğu şeklinde düşünülebilir. İlgili alan yazına bakıldığında kuramsal olarak ilişkiyi başlatma ve gücünü ortaya koyma atılganlıkla ilişkilendirilirken, kendini açma, duygusal destek sağlama ve çatışma çözme daha çok anlamlı ve derinliği olan ilişkilerle (örn: evlilik gibi) ilişkilendirilmektedir (Buhrmester vd., 1988, Gorska, 2011). Bu yüzden çatışma çözme daha çok evlilikle ilgili çalışmalarda karşımıza çıkmaktadır. Erok (2013), evli bireylerle yürüttüğü araştırmasında katılımcıların evlilik çatışması yaygınlığı ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalardan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ile yüksek düzey pozitif anlamlı ilişkili olduğunu bulmuştur. Romantik ilişkiler de çatışma yönetimi ve yakınlıktan kaçınma ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerin duygusal destek yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal destek yetkinliği diğer bireylerin stresli oldukları ya da problem yaşadıkları durumlarda onlara yardım edip, rahatlamalarını sağlayabilmek şeklinde tanımlanmaktadır (Buhrmester vd., 1988).” Başkalarına yaşadıkları sorunları anlayabildiğinizi hissettirebilmek, insanlara sıkıntılı ya da üzücü olaylarla baş etmelerinde yardımcı olmak, başkalarına yaşadıkları sorunları tam olarak anlamaları için yardımcı olmak “gibi soru maddelerini içermektedir. Yani duygusal destek yetkinlik puanı yüksek bir bireyin insanlarla yakınlık kurmaktan kaçmak yerine onlar yardımcı olmaya çalışması beklenmelidir dolayısıyla bu araştırma sonucunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmada alt ölçekler arasında anlamlı ilişkiler saptanırken katılımcıların toplam kişilerarası yetkinlik ölçeğinden aldıkları puanlarla toplam ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde kişilerarası yetkinlikle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ilişkisinin incelenmesi ile araştırma bulunmamaktadır. Katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası yetkinliklerini ne derece yordadığı ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre ise, bilişsel çarpıtmaların kişilerarası yetkinliği anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kişilerarası yetkinlik puanlarının %20'si yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile açıklanabildiği bulunmuştur. Yakınlıktan kaçma alt boyutunun kişilerarası yetkinliği negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgular araştırmanın var olan amacına beklenen sonuçlar bulunduğunu göstermektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde Whisman ve Friedman (1998), ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların, kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olduğunu tespit etmişlerdir. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemleri bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır. Warren ve arkadaşları (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu vurgulanmıştır. Bu kapsamda araştırma bulgularının literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM VII

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

1.Katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmazken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının kadın öğrencilere göre fazla olduğu bulunmuştur.

2.Katılımcıların kişilerarası yetkinlikleri yaşlarına göre anlamlı olarak farklılaşmazken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. 22-26 yaş arası öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma puan ortalamalarının 17-21 yaş arası öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir.

3. Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları romantik ilişki deneyimlerine göre anlamlı olarak farklılaşmazken kişilerarası yetkinlikleri romantik ilişki deneyimlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Romantik ilişki deneyim sayısı arttıkça grupların kişilerarası yetkinlik puanlarının da arttığı görülmektedir en fazla kişilerarası yetkinlik puanı olan grup 3'ten fazla romantik ilişkisi olan gruptur.

4. Katılımcıların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve kişilerarası yetkinlikleri fakültelerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kişilerarası yetkinlik puan ortalamaları en fazla olan fakülte İktisadi İdari Bilimler iken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puan ortalamaları en fazla olan fakülte ise Mühendislik fakültesidir. Ayrıca kişilerarası yetkinlik puan ortalamaları en fazla olan fakülte İktisadi İdari Bilimler iken ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puan ortalamaları en az olan fakülte ise Edebiyat fakültesidir.

5. Genç yetişkinlerin kişilerarası yetkinlik ölçeğinden aldıkları puanlarla ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genç yetişkinlerin ilişki başlatma yetkinlikleri ile zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin çatışma yönetimi yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Genç yetişkinlerin duygusal destek yetkinlikleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

6. Katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası yetkinliklerini ne derece yordadığı ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre, bilişsel çarpıtmaların kişilerarası yetkinliği anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir.. Elde edilen sonuçlara göre, kişilerarası yetkinlik puanlarının %20'si yakınlıktan kaçınma, zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi tarafından açıklanmaktadır.

6.2. Öneriler

1. Araştırma sonucunda elde edilen bütün bulguların ışığında, araştırmada ele alınan kişilerarası yetkinlik ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların daha geniş bir örnekleme araştırılmasının daha sağlıklı sonuçlara ulaşılması noktasında önemlidir. Kullanılan kişilerarası yetkinlik ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ölçekleri, araştırmanın sınırlılıklarından dolayı Kayseri'de yaşayan lisans 397 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Gelecekteki araştırmalar için yöresel özellikler dikkate alınarak, farklı örneklem gruplarıyla benzer çalışmaların yürütülmesi genç yetişkinlerin romantik ilişkilerine ilişkin daha fazla katkı sunabilir.
2. Genç yetişkinlerin romantik ilişkilerinde kişilerarası yetkinlikleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ilgili alan yazın incelendiğinde romantik ilişki yaşama durumu değişkeni ile az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu alanda yapılan çalışmaların artırılması yakın ilişkiler psikolojisi alanına katkı sağlayacaktır.
3. Çatışma yönetimi yetkinlikleri ile ilgili çalışmaların genelde evli bireyler üzerine çalışıldığı görülmüştür. İlerleyen çalışmalarda genç yetişkinlerin

romantik ilişkilerinde çatışma yönetimi yetkinlikleri ile ilgili çalışmalar yapılması alan yazına katkı sağlayacaktır.

4. Genç yetişkinlik döneminde gelişim görevlerinden biri olan romantik ilişkileri başlatma ve sürdürme özelliklerinin geliştirilebilmesi için üniversitelerde bu özelliği geliştirecek çalışmalara ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Üniversitelerin psikolojik danışma birimlerinde bireylerin kendilerini duygu ve düşüncelerini daha iyi tanıyabilecekleri grup danışması çalışmaları yapılabilir. Araştırma sonucuna göre bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının kişilerarası yetkinliklerini etkilediği bulunmuştur. Bu bağlamda bireylere sahip oldukları bu bilişsel çarpıtmalarla ilgili Akılcı Duygusal Davranışçı temelli eğitim programları ile destek olunabilir.
5. Bireylerin eğitim süreçlerinde bütün kademelerinde akranlarıyla yaşadıkları ilişki sorunlarının psikolojik danışmanlar açısından gelişimsel olarak ele alınması önemlidir. Bireylerin ilişki sorunlarının temelinde yatan nedenlerden biri olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının psikolojik danışma yardımı süresince ele alınması ve bu konuda yaşanan duygusal problemlerin çözülmesine yönelik yardımların yararlı olacağı düşünülmektedir. Benzer şekilde bireylerin kişilerarası yetkinliklerini arttıracak sosyal becerilerinin gelişimsel süreçte desteklenmesi, bu noktada etkinliklerin, eğitimlerin artırılmasının ve ailelerinin bilinçlendirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.
6. Çalışmanın üniversite okumayan genç yetişkinlere yapılması da alan yazına önemli katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ağır, M.** Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul (2007).
- Akkapulu, E.** Ergenin sosyal yetkinlik beklentisini yordayan bazı değişkenler. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana (2005)..
- Aktaş, V, & Güvenç, G.** BK1z ve erkek ergenlerde saldırgan ve olumlu sosyal davranışlar ile yaş, ilişkisel bağlam ve kişiler arası duyarlılık arasındaki ilişkiler. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 23(2) . (2006)..
- Altıntaş, G** Liseli ergenlerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara . (2006).
- Altınok, A.** Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumları ile anne- baba çatışmasını algılamaları arasındaki ilişkide problem çözme tarzları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların rolü. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep (2014).
- Al-Salameh, Emad Muhammad.** "Irrational beliefs among Jordanian college students and relationship with self-confidence." *Asian Social Science* 7.5 (2011): 137.
- Aysan, F., & Bozkurt, N.** Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Ulusal Psikoloji Kongre Bildirisi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi (2000).
- Bacanlı, H.** "Üniversite öğrencilerinin değer tercihleri." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi* 5.4 (1999): 597-610.
- Bacanlı, H.** *Psikolojik Kavram Analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım (2002).

- Bahadır, Ş.** Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki. *Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara .(2006)..*
- Baker, R.** Runaway street children in Nepal: social competence away from home. Children and social competence: Arenas of action. London & Washington, D.C.: The Falmer Press (2005).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R.** The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin, 117(3), 497 (1995)..*
- Batur S, Demir HK.** Depresyonun tedavisi: bilişsel-davranışçı yaklaşım. In: Savaşır I, Soygüt G, Barışkın E (Eds), Bilişsel davranışçı terapiler. 4.Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 2009. p. 19-56
- Başaranoğlu, Y.** Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Doğum Sırası ile Karşı Cinsle İlişkide Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (2011)..
- Baytemir, K.** Ergenlikte ebeveyne ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara (2014)..
- Beck, J** Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği (2001)..
- Beştav, F. G.** Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara (2007)..
- Bochner, A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework.

- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, W.T. ve Reis, H.T. (1988).** Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 991-1008.
- Buhrmester, D.** Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61 (4), 1101-1111, (1990).
- Carli, L.** Gender, interpersonal power, and social influence. *Journal of social issues*, 55(1), 81-99 . (1999).
- Carroll, J.** The ability to negotiate or the ability to love: an investigation of interpersonal competence in marriage. Doctoral Dissertation, University of Minnesota, USA. . (2001).
- Chang, W. C. R.** *Mothers' and fathers' parenting characteristics in relation to family earner status and self-perceived interpersonal competence*, doctoral dissertation, university of north texas, (2012).
- Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmester, D.** The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of adolescence*, 36(1), 191-200. (2013).
- Collins, A., & van Dulmen, M.** Friendships and Romance in Emerging Adulthood: Assessing Distinctiveness in Close Relationships, (2006).
- Connolly, J. A., & Konarski, R.** Peer self-concept in adolescence: Analysis of factor structure and of associations with peer experience. *Journal of research on Adolescence*, 4(3), 385-403. (1994).
- Collins, W. A.** More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24. (2003).
- Cummings, J. A., Hayes, A. M., Laurenceau, J. P., & Cohen, L. H.** Conflict management mediates the relationship between depressive symptoms and

daily negative events: Interpersonal competence and daily stress generation. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 318-331 (2010).

Cupach, W. R., & Metts, S. Remedial processes in embarrassing predicaments. *Communication yearbook*, 13, 323-352 (1990)..

Çelik, Ç. B., & Odacı, H. The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508, (2013).

Çetinkaya, B., & Akbaba, S. Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(4), 1, (2011).

Çivan, İ. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (2013).

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

De Pisapia, N., Serra, M., Rigo, P., Jager, J., Papinutto, N., Esposito, G., ... & Bornstein, M. H Interpersonal competence in young adulthood and right laterality in white matter. *Journal of cognitive neuroscience*, 26(6), 1257-1265, (2014).

Dicle, A. N. Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zeka düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun, (2006).

Dirks, M. A., Treat, T. A. ve Weersing, V. R. (2007). Integrating theoretical, measurement, and intervention models of youth social competence. *Clinical Psychology Review*, 27 (3), 327-347.

- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M.** Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312, (2003).
- Dodge, K. A., Pettit, G. S., McClaskey, C. L. ve Brown, M. M.** (1986). Social competence in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 51 (2), 80-83.
- Dölen, A. Z.** Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım; Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla, (2014).
- Dönmez, A.** *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, (2009).
- Eidelson, R. J., & Epstein, N.** Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715–720, (1982).
- Ellis, A.** Rational and irrational beliefs in counselling psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8(4), 221-233, (1990).
- Ellis, A.** Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 17(2), (1999).
- Elliott, S. N., Sheridan, S. M., & Gresham, F. M.** Assessing and treating social skills deficits: A case study for the scientist-practitioner. *Journal of School Psychology*, 27(2), 197-222, (1989).
- Erginsoy, D.** Duygusal zeka ve kişilerarası ilişkiler tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum*, (2002).
- Erikson, E. H.** *Identity: Youth and crisis*. Newyork: W.W. Norton and Co, (1994).

- Erok M.** ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul, (2013).
- Erus, S.M.** Evli Bireylerin Problem Çözme becerilerinin ve ilişkilerde akılcı olmayan inançlarının evlilikte öz yeterliliklerini yordaması, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, (2013).
- Eryılmaz, A., & Ercan, L.** Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı?. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(34), 119-125, (2010).
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L.** A Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. Clinical psychology review, 13(1), 45-57, . (1993).
- Esmailpour, K., N. Mahdavi, and V. Khajeh.** "The role of relationship beliefs and relationship skills in predicting marital satisfaction." Department of psychology, Tabriz university, Tabriz, Iran (2009).
- Festa, C. C., McNamara Barry, C., Sherman, M. F., & Grover, R. L.** quality of college students'same-sex friendships as a function of personality and interpersonal competence 1, 2. Psychological reports, 110(1), 283-296, (2012).
- Furman, W.** The emerging field of adolescent romantic relationships. Current directions in psychological science, 11(5), 177-180, (2002).
- Galassi, M. D., & Galassi, J. P.** The effects of role playing variations on the assessment of assertive behavior. Behavior Therapy, 7(3), 343-347, (1976).
- Gander, Mary J., & Gardiner, Harry W.** Çocuk ve Ergen Gelişimi (Child And Adolescent Development).(4.Baskı). Çevirenler: Ali Dönmez, Nermin Çelen, Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, (2001).

- Gardner, H.** Frames of mind: The theory of multiple intelligences. Basic books, (2011).
- Genç Buyruk, A.** Ergenlerde bilişsel çarpıtmaların, anne baba ilişkilerinin ve bazı kişisel değişkenlerin utangaçlığı yordaması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara, ,(2008).
- Gizir, C. A.** Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), (2013).
- Goodwin, Robin, and Stanley O. Gaines.** "Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former Communist societies." *Personal Relationships* 11.3 (2004): 267-279.
- Goodwin, R., & Gaines, S. O.** Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships*, 11, 267–279, (2004).
- Goleman, D.** Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir? (B.S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları, (2005).
- Goleman, D.** Emotional Intelligence, Bloomsbury Business Library – Management Library, (2007).
- Gorska, M.** Psychometric properties of the Polish version of the Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ-R). *European Journal of Psychological Assessment*, 27(3), 186-192, (2011).
- Gönen, G.** Algılanan anne baba tutumunun üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve kişilik yapıları ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, (2014).

- Gresham, F. M., & Elliott, S. N.** The relationship between adaptive behavior and social skills issues in definition and assessment. *The Journal of Special Education*, 21(1), 167-181, (1987).
- Gurtman, M. B.** Social competence: An interpersonal analysis and reformulation. *European Journal of Psychological Assessment*, 15(3), 233, (1999).
- Güneş, F.** Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (2011).
- Güven, N.** İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (2005).
- Hamamcı, Z., & Duy, B.** Sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisi. *Eğitim Araştırmaları*, 26, 121-130, (2007).
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş.** İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111, (2003).
- Hamamcı, Z.** Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(4), 313-328, (2005).
- Hamamcı, Z.** Dysfunctional relationship beliefs in marital conflict. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 245-261, (2005a).
- Hamamcı, Z.** Dysfunctional relationship beliefs in parent-late adolescent relationship and conflict resolution behaviors. *College Student Journal*, 41(1), 122-137, (2007).

Hazan, C., & Shaver, P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524, (1987).

İflazoğlu, A., & Tmkaya, S. Öğretmen Adaylarının Gdlenme Düzeyleri ile Drama Dersindeki Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi1. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 61-73, (2008).

Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Johnson, B. D. The interrelationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(2), 117, (2013).

Kalkan, N. Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, (2008).

Kalkan, M. Predictiveness of interpersonal cognitive distortions on university students' problematic Internet use. *Children and Youth Services Review*, 34(7), 1305-1308, (2012).

Kanning, U. P. Development and validation of a German-language version of the Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 22(1), 43, (2006).

Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., ÖZKAMALI, E., & Menteş, . Lise ğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanılan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 35-45, (2006).

Kendall, P. C. Guiding theory for therapy with children and adolescents. *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures*, 2, (1991).

Knee, C. R. Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 360–370, (1998).

- Kılınç, H. ve Sevim, S.,A.** Loneliness and cognitive distortions among adolescents. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences, 38(2), 69- 88, (2005).
- Koydemir, S.** Predictors of Shyness Among University Students: Testing a Self-Presentational Model. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (2006).
- Kulaksızoğlu, A.** Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, . (2000).
- Kuyucu, Y.** Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, (2007).
- Larson, R., & Richards, M. H.** Divergent realities: The emotional lives of mothers, fathers, and adolescents. Basic Books ,(1994). .
- Lease, S. H., Hampton, A. B., Fleming, K. M., Baggett, L. R., Montes, S. H., & Sawyer II, R. J.** Masculinity and interpersonal competencies: Contrasting White and African American men. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(3), 195, (2010).
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M.** Toward the assessment of social competence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(3), 453, (1978).
- Matsudaira, T., Fukuhara, T., & Kitamura, T.** Factor structure of the Japanese interpersonal competence scale. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62(2), 142-151, (2008).
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D.** The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205, (1998).
- McFall, R. M.** A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral assessment*, (1982).

- Merrell, K. W.** Behavioral, social, and emotional assessment of children and adolescents. Mahwah, New Jersey: Erlbaum. (2003).
- Morley, Kevin.** "The role of rational and irrational beliefs in positive and negative mental health outcomes." (2014).
- Möller, A. T., & Van Zyl, P.** Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of clinical psychology*, (1991).
- Nezlek, J. B.** Causal relationships between perceived social skills and day-to-day social interaction: Extending the sociometer hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*. 18 (3), 386-403, (2001).
- Ogbu, J.** Origins of human competence: A cultural ecological perspective. *Child Development*, 52 (2), 413-429, (1981).
- Oppenheimer, L.** The nature of social action: Social competence versus social conformism. In *Social competence in developmental perspective* (pp. 41-69). Springer Netherlands, (1989).
- Önal, A.A.** Bilişsel Çarpıtmalar, empati, ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordamada gücünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (2014).
- Paulk, Amber L.** Romantic relationship attachment and identity style as predictors of adolescent interpersonal competence: A mediation model. ProQuest, 2008.
- Richardson, F. C., & Tasto, D. L.** Development and factor analysis of a social anxiety inventory. *Behavior Therapy*, 7(4), 453-462, (1976).
- Riggio, R. E.** Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51 (3), 649-660, (1986).
- Rubin, K. H., & Rose-Krasnor, L.** Interpersonal problem solving and social competence in children. In *Handbook of social development* (pp. 283-323). Springer US, (1992).

- Rychen, D.S., & Salganik, L.H.** Definition and selection of key competencies. Fourth General Assembly of the OECD Education Indicators Programme. Tokyo, Japan, . (2000, September).
- Saarni, C.** *The development of emotional competence.* Guilford Press, (1999).
- Safran, J.D.** Towards refinement of cognitive therapy in light of interpersonal therapy. *Clinical Psychology Review*, 10, 87-105, .(1990).
- Safran, J., & Segal, Z. V.** *Interpersonal process in cognitive therapy.* Jason Aronson, Incorporated, (1996).
- Saraç, A.** Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri, Çukurova Üniversitesi, Adana, .(2013).
- Sarı, T.** Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler, Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (2008).
- Savaşır, I., & Batur, S.** Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I.Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı (Editörler), *Bilişsel-Davranışçı terapiler.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, (2003).
- Segrin, C.** Social skills deficits associated with depression. *Clinical psychology review*, 20(3), 379-403, (2000).
- Semrud-Clikeman, M.** *Social competence in children* (pp. 1-9). Springer US, (2007).
- Smiler, A. P., & Kubotera, N.** Instrumental or expressive? Heterosexual men's expectations of women in two contexts. *Men and Masculinities*, 12(5), 565-574, (2010).
- Stackert, Richelle A., and Krisanne Bursik.** "Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult

romantic relationship satisfaction." *Personality and Individual Differences* 34.8 (2003): 1419-1429.

Soygüt, G. ve Türkçapar, H. Antisosyal kişilik bozukluğunda kişilerarası şema örüntüleri: bilişsel kişilerarası bir bakış. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47) 55-69, (2001).

Spitzberg, W.R., & Cupach, B.H. *Handbook of Interpersonal Competence Research*. New York: Springer-Verlag, (1989).

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

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

Sullivan, B. F., & Schwebel, A. The relationships beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships. *Journal of Family Therapy*, 3, 298-306, (1995).

Sumi, K. Relations of social problem solving with interpersonal competence in japanese students 1. *Psychological reports*, 109(3), 976-982, (2011).

Stackert, R. A. ve Bursik, K. Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419–142, (2003).

Szentagotai, A., & Freeman, A. An analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1—9, (2007).

Şahin, E.E. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı, İlişki Başlatma, Kendini Açma, Etki Bırakma, Duygusal Destek ve Çatışma Yönetimi Değişkenlerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (2013).

- Şahin, E. E., & Gizir, C. A.** Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği-Kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,9(3), (2013).
- Şimşek, Ç.** Polis memurlarının evlilik doyumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve cinsiyet rollerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, (2014).
- Telli, Koç M.** Mersin Üniversitesi öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ile yetkinlik beklentilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin, (2013).
- Tracy, J. L., Shaver, P. R., Albino, A. W., & Cooper, M. L.** Attachment styles and adolescent sexuality. *Adolescent romance and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*, 137-159, (2003).
- Turan, A. F.** Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, (2010).
- Türküm, S.** Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (1996).
- Türkçapar, H.** Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama. Ankara: HYB Basım Yayınları, (2011).
- Uğur, E.** Lise öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, (2013).
- Uzamaz, F.** Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası ilişki düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, (2000).

- Vaitkienė, I., & Kiliuvienė, D.** Social competence and teenagers' self-assessment. *Socialiniai mokslai social sciences*, (2010).
- Wadman, R., Durkin, K. ve Conti-Ramsden, G.** Self-esteem, shyness, and sociability in adolescents with specific language impairment (SLI). *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51, 938-95, (2008).
- Warren, R. Zgourides, G., & Jones, A.** Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 27(2), 181-188, (1989).
- Waters, E. ve Sroufe, L. A.** Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 3 (1), 79-97, (1983).
- Whisman, M.A. ve Friedman, M.A.** Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (2), 149-160, (1998).
- Wiemann, J. M.** Explication and test of a model of communicative competence. *Human Communication Research*, 3(3), 195-213, (1977).
- Wilson, C. J., Bushnell, J. A., Rickwood, D. J., Caputi, P., & Thomas, S. J.** The role of problem orientation and cognitive distortions in depression and anxiety interventions for young adults. *Advances in Mental Health*, 10(1), 52-61, (2011).
- Wright, M. J.** Measuring the social competence of preschool children. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 12(1), 17, (1980).
- Yavuzera, Y.** Investigating the Relationship between Self-Handicapping Tendencies, Self-Esteem and Cognitive Distortions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 4, 879-890, (2015).

Young JE, Klosko JS, Weishaar ME ve ark. Schema therapy: A practitioner's guide. New York. The Guilford Press, s.7, (2003).

Yurtal, F. Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, (1999).

Yüksel, G. Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara. *Gazi Üniversitesi, Ankara*, (1997).



EK.1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhaba, katılmakta olduğunuz bu çalışmada, genç yetişkinlerin romantik ilişkileri ve kişisel yetkinlik inançları üzerine bir araştırma yürütmekteyiz. Araştırma kapsamında vereceğiniz yanıtlar, bireysel olarak değil bir grup olarak değerlendirilecektir. Ankette isim belirtmenize gerek yoktur. Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. İçtenlikle vereceğiniz yanıtların araştırmamıza katkısı büyük olacaktır. Sabrınız ve katkınız için teşekkür ederiz.

Havva İLHAN

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
17-21 (...) 22-26(..)
3. Üniversite:Özel/devlet
4. Fakülte/Yüksekokul/Enstitü: _____
5. Bölümünüz: _____
6. Sınıfınız: _____
7. Su andaki romantik ilişki durumunuz: İlişkim yok () Flört () Söz/Nisan ()
8. Romantik ilişki deneyiminiz (En az 4 ay devam eden) Varsa Sayısı (___) Yok ()
9. Hali hazırda yaşadığınız romantik ilişkinin süresi (___ yıl ___ ay

EK.2

KİŞİLERARASI YETKİNLİK ÖLÇEĞİ

		Bu konuda hiç iyi değilim	Bu konuda iyi değilim	Bu konuda biraz iyiyim	Bu konuda iyiyim	Bu konuda çok iyiyim
1.	Yeni tanıştığınız birilerine birlikte bir şeyler yapmayı teklif etmek (sinemaya gitmek vb)					
2.	Başkalarına yaşadıkları sorunları anlayabildiğinizi hissettirebilmek					
3.	3.Kendi isteklerinizi diğer insanlara kabul ettirmek					
4.	Kendinizle ilgili özel şeyleri başkalarına anlatmak					
5.	Anlaşmazlıkları olumlu yönde çözmek					
6.	Yeni ilişkiler kurmak için çaba sarf etmek					
7.	İnsanlara sıkıntılı ya da üzücü olaylarla baş etmelerinde yardımcı olmak					
8.	Kendinizi savunmak.					
9.	Kendinizle ilgili utandığınız şeyleri birisine söylemek.					
10.	Anlaşmazlıkları uzun vadede herkesi mutlu edecek şekilde halletmek.					

11.	Yeni tanıştığınız ve daha yakından tanımak istediğiniz birileriyle sohbet etmeyi sürdürmek					
12.	Birisi sorunlarını anlatırken, gerçekten onunla ilgilendiğinizi göstermek					
13.	Kendi görüşlerinizi diğer insanlara kabul ettirmek					
14.	Birisine açılmak ve kendisiyle ilgili her şeyi bilmesine izin vermek					
15.	Anlaşmazlıkları hiç kimseyi üzmeden ya da kırmadan çözümlmek					
16.	İlk defa karşılaştığınız birileriyle tanışmak ya da kendinizi tanıtmak					
17.	Başkalarına yaşadıkları sorunları tam olarak anlamaları için yardımcı olmak.					
18.	Kendi isteklerimizi başkalarına yaptırmak					
19.	Kişisel duygu ve düşüncelerinizi başkalarıyla paylaşmak					
20.	Anlaşmazlıkları bir kişinin her zaman zararlı çıkamayacağı şekilde halletmek					

21.	Yeni tanıştığınız birilerini telefonla arayarak birlikte bir şeyler yapmak için randevulaşmak					
22.	Sorunları hakkında içini döken birilerini dinlemek					
23.	Nereye gidileceğine ya da ne yapılacağına karar vermek					
24.	Herkesin bilmesini istemediğimiz şeyleri birisine anlatmak					
25.	Anlaşmazlıkları büyük tartışmalara yol açmayacak şekilde ele almak					

**İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ ÖRNEK
MADDELER**

1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.

(1) (2) (3) (4) (5)

2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.

(1) (2) (3) (4) (5)

6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.

(1) (2) (3) (4) (5)

7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.

(1) (2) (3) (4) (5)

10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.

(1) (2) (3) (4) (5)

Ek – 4

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı : Havva İLHAN

Uyruğu : T.C

Doğum Tarihi ve Yer i: 20.10.1989 / Çiçekdağı

Tel : -

e-posta : havvailhann@gmail.com

Yazışma Adresi : havvailhann@gmail.com

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Yılı
Lisans	Boğaziçi Üniversitesi	2013

YABANCI DİL

İngilizce

YAYINLAR

yok