ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLERDE İLİŞKİ DOYUMUNUN ROMANTİK YETKİNLİK VE ÇEYREK YAŞAM KRİZİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HATİCE KÜBRA ÖZDOĞAN

ANKARA
HAZİRAN, 2022


ANKARA ÜNİVERSİTESİ
1946

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLERDE İLİŞKİ DOYUMUNUN ROMANTİK YETKİNLİK VE ÇEYREK YAŞAM KRİZİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HATİCE KÜBRA ÖZDOĞAN

DANIŞMAN: DOÇ. DR. GÖKHAN ATİK

ANKARA
HAZİRAN, 2022

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Hatice Kübra ÖZDOĞAN adlı öğrencinin hazırladığı "Beliren Yetişkinlerde İlişki Doyumunun Romantik Yetkinlik ve Çeyrek Yaşam Krizi Açısından İncelenmesi" başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	Jüri Üyeleri	İmza
Başkan	Prof. Dr. Figen ÇOK	……..
Üye	Prof. Dr. Metin PİŞKİN	……..
Üye	Doç. Dr. Gökhan ATİK	……..

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından 21/06/2022 tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise …/…/20... tarihinde kabul edilmiştir.

……

Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Hatice Kübra ÖZDOĞAN

ÖZET

BELİREN YETİŞKİNLERDE İLİŞKİ DOYUMUNUN ROMANTİK YETKİNLİK VE ÇEYREK YAŞAM KRİZİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZDOĞAN, Hatice Kübra
Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Gökhan ATİK
Haziran, 2022, xi + 88 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu yordamada romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi, cinsiyet, yaş ve ilişki süresi değişkenlerinin rolünü incelemektedir. Araştırmaya 360 beliren yetişkin katılmıştır (%67.5 kadın, %32.5 erkek). Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Romantik Yetkinlik Envanteri ve Kriz Tarama Anketi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 26.0 ve JASP V0.16 programları kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre, modeldeki değişkenler ilişki doyumundaki varyansın %28'ini açıklamaktadır. İlişki doyumu romantik yetkinlik, ilişki süresi ve çeyrek yaşam krizi tarafından istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordanmaktadır. İlişki doyumunun yordanmasında en güçlü değişken romantik yetkinliktir. Romantik yetkinlik puanı arttıkça ilişki doyumu puanı artmaktadır. İlişki süresi arttıkça, ilişki doyumu puanı artmaktadır. Çeyrek yaşam krizi puanı arttıkça ilişki doyumu puanı azalmaktadır. Cinsiyet ve yaş, ilişki doyumunun yordanmasında anlamlı katkı sunmamıştır. Bulgular, alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve araştırmanın sonuçları doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: beliren yetişkinlik, romantik ilişki, ilişki doyumu, romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP SATISFACTION IN EMERGING ADULTS IN TERMS OF ROMANTIC COMPETENCE AND QUARTER LIFE CRISIS

ÖZDOĞAN, Hatice Kübra

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Gökhan ATİK

June, 2022, xi + 88 Pages

The aim of this study was to examine the role of romantic competence, quarter-life crisis, gender, age, and relationship duration variables in predicting emerging adults' relationship satisfaction. A total of 360 emerging adults participated in the study (67.5% female, 32.5% male). Relationship Assessment Scale, Inventory of Romantic Competence, Crisis Screening Questionnaire, and Personal Information Form were used as data collection instruments. SPSS 26.0 and JASP V0.16 programs were used in the analyses of the data obtained from the research. According to multiple linear regression analysis results, the predictors in the model accounted for 28% of the total variance of relationship satisfaction. Relationship satisfaction was predicted statistically significantly by romantic competence, relationship length, and quarter-life crisis. Romantic competence was the strongest predictor of relationship satisfaction. As the romantic competence score increased, the relationship satisfaction score increased. While the length of the relationship increased, the relationship satisfaction score increased. As the quarter-life crisis score increased, the relationship satisfaction score decreased. Gender and age were not found significant predictors of relationship satisfaction. The findings were discussed within the literature framework, and recommendations were made in line with the research results.

Key Words: emerging adulthood, romantic relationship, relationship satisfaction, romantic competence, quarter-life crisis.

ÖNSÖZ

Hiç bitmeyecek gibi gelen uzun bir yolculuğun ilk durağına varmış olmaktan dolayı duyduğum heyecan ve mutluluk, yolun geri kalanı için güç toplamamı sağlıyor. Öncelikle, bu yolda tökezlediğimde devam edebileceğimi hatırlatan, kaybolduğumda bilgisi ve deneyimiyle yolu gösteren ve tüm bunları sabır ve anlayışla gerçekleştiren kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Gökhan Atik'e teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü öğrenime henüz başlamış bir öğrenciyken birlikte çalışma fırsatını yakaladığım, kişisel ve mesleki gelişimime katkıları sayamayacağım kadar çok olan sevgili hocam Prof. Dr. Figen Çok'a, tez savunma sürecimde yer almayı kabul ederek değerli katkı ve önerileriyle yardımcı olan sayın Prof. Dr. Metin Pişkin'e çok teşekkür ederim.

Sevgili hocam Prof. Dr. Giray Berberoğlu'na, bilimsel araştırma sürecinin yanı sıra meslek yaşamı ile ilgili öğretici, yol gösterici ve zihin açıcı sohbeti, ilgisi ve desteği için, Dr. Esra Kınay Çiçek'e çalışmam sürecindeki yardım ve desteği için ayrıca teşekkür ederim. Neredeyse tüm lisans eğitimimiz boyunca ve sonrasında beraber çalıştığım ilk akademikbuddym Kübra Berber'e, ne zaman arasam orada olan, deneyimleri ile bana her zaman yardımcı olan sevgili hocam ve arkadaşım Esma Daşcı'ya, ilgi duyduğum bir konu ile çalışmanın önemini bana yolun başındayken etkili biçimde ifade eden sevgili Tunahan Erpay'a teşekkür ederim.

Bu süreçte beni sabırla dinleyen, dertlerime ortak olmaya çalışan ve elinden gelen tüm yardımı sunan sevgili arkadaşım Semih Topuz'a çok teşekkür ederim. Yolda yalnız olmadığımı hissettiren canım Melis Kaymak'a, yolculukta farklı manzaralara dikkatimi çeken Özgür'e teşekkür ederim. Hayatımın birçok dönüm noktasında yanımda olan, unutur gibi olduğumda bana gülmeyi hatırlatan, inancını, sevgisini ve desteğini her zaman hissettiğim sevgili dostum Şeyma Eriş'e çok teşekkür ederim.

İlk öğretmenim, önce sevgiyi, merhameti ve yardımı, sonra çalışmayı ve sebat etmeyi bana öğreten, ne olursa olsun yanımda olan ve daima elimi tutan, yaşamımdaki en büyük güç ve destek kaynağım canım babam, emeğine, varlığına sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, durmadığım sürece ne kadar yavaş gittiğimin önemi olmadığını anlayabildiğim ve devam etmeyi seçebildiğim için kendime teşekkür ederim.

Her zaman özleyeceğim canım Nilüfer halama…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ ... iii
ÖZET ... iv
ABSTRACT ... v
ÖNSÖZ ... vi
İÇİNDEKİLER ... viii
TABLOLAR DİZİNİ ... x
ŞEKİLLER DİZİNİ ... xi
BÖLÜM 1 ... 1
GİRİŞ ... 1
Problem ... 1
Amaç ... 5
Önem ... 5
Sınırlılıklar ... 7
Tanımlar ... 7
BÖLÜM 2 ... 9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 9
Beliren Yetişkinlik Dönemi ... 9
Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler ... 12
İlişki Doyumu ... 15
Romantik Yetkinlik ve İlişki Doyumu ... 20
Çeyrek Yaşam Krizi ve İlişki Doyumu ... 27
Cinsiyet, İlişki Süresi ve İlişki Doyumu ... 34
BÖLÜM 3 ... 36
YÖNTEM ... 36
Araştırmanın Modeli ... 36
Katılımcılar ... 36
Verilerin Toplanması ... 38
Demografik Bilgi Formu ... 39
İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ) ... 39
Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri (RİYE) ... 40
Romantik İlişki Yetkinlik Envanterinin Türkçeye Uyarlama Çalışması. ... 41
Doğrulayıcı Faktör Analizi Varsayımlarının Kontrolü. ... 42
Kriz Tarama Anketi–9 (KTA–9) ... 49
Verilerin Çözümlenmesi ... 50
BÖLÜM 4 ... 52
BULGULAR VE YORUMLAR ... 52
Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ... 52
İlişki Doyumu, Romantik Yetkinlik ve Çeyrek Yaşam Krizi Arasındaki İlişkiler ... 53

İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik Yetkinlik, Çeyrek Yaşam Krizi ve Demografik Değişkenler 54
İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik Yetkinliğe İlişkin Yorumlar 56
İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak İlişki Süresine İlişkin Yorumlar 57
İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Çeyrek Yaşam Krizine İlişkin Yorumlar 58
Cinsiyet ve Yaş Demografik Değişkenleri ve İlişki Doyumuna İlişkin Yorumlar 59
BÖLÜM 5 61
SONUÇLAR VE ÖNERİLER 61
Sonuçlar 61
Öneriler 61
Araştırmacılara Öneriler 61
Psikolojik Danışmanlara Öneriler 63
KAYNAKLAR 64
EKLER 78
EK 1. İlişki Doyumu Ölçeği Kullanım İzni 79
EK 2. Romantik Yetkinlik Envanteri Kullanım İzni 80
EK 3. Demografik Bilgi Formu 81
EK 4. İlişki Doyumu Ölçeği 82
EK 5. Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri 83
EK 6. Kriz Tarama Anketi 84
EK 7. Etik Kurul Onayı 85
BENZERLİK BİLDİRİMİ 86
ÖZGEÇMİŞ 87

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo **Sayfa**

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı 37
Tablo 2. Katılımcıların Romantik İlişki Süresi 38
Tablo 3. Katılımcıların Kategorilendirilmiş Romantik İlişki Süresi 38
Tablo 4. Romantik İlişki Yetkinlik Envanterine İlişkin DFA'dan Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları 43
Tablo 5. İkinci Modelden Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları 44
Tablo 6. Üçüncü Modelden Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları 45
Tablo 7. Üçüncü Modelden Elde Edilen Uyum İndeksleri ve Kabul Edilebilir Uyum ile İyi Uyumu Gösteren Değerler 47
Tablo 8. Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri Alt Boyutları Güvenirlik Katsayıları 49
Tablo 9. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler 52
Tablo 10. Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri 54
Tablo 11. İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 55

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil **Sayfa**

Şekil 1. İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli 48

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde; araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır. Problem durumunda değişkenlere ilişkin kuramsal açıklamalara, amaç kısmında araştırma ile ulaşılmak istenen amaca, önem bölümünde araştırmanın önemi ve gerekliliğine, sınırlılıklar bölümünde araştırmaya özgü sınırlılıklara ve tanımlar bölümünde araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

Problem

Kişilerarası ilişkiler, insan yaşamının temelidir. İnsan davranışı, bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkiler bağlamında gelişir. İlişki bağlamı, insan davranışını ve yaşam boyu gelişimi güçlü bir şekilde etkiler (Reis, Collins ve Berscheid, 2000). Romantik ilişkiler, yakın ilişkilerin önemli bir parçasıdır. Diğerleriyle ilişki kurmanın en derin biçimlerinden biri romantik ilişkidir (Hendrick, 2016). Romantik ilişki; flört, birlikte yaşama, evlilik ve uzun süreli birliktelik gibi biçimleri olan, önemli bir kişilerarası ilişki türü (Hendrick ve Hendrick, 2006), diğer yakın ilişki biçimlerinden ayırt edici özellikleri bulunan, tarafların gönüllülüğü ve karşılıklı kabulünü içeren yoğun ilişki biçimi (Collins, 2003) olarak tanımlanmaktadır. Yakın ilişki kurmak, genç yetişkinlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biridir ve birey diğerleri ve kendi içsel kaynaklarıyla yakın ilişki kuramazsa yalnızlık yaşar (Erikson, 1982).

Beliren yetişkinlik, son yirmi beş yılda alanyazında önem kazanan bir kavramdır. Özellikle 18–25 yaş aralığında deneyimlenen bu dönemde, iş, aşk ve dünya görüşünde keşifler yaşanır (Arnett, 2000; 2004). Romantik ilişkiler, yetişkinliğe geçişte önemli bir gelişimsel görevdir (Shulman ve Connolly, 2013). Beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler, bireylerin birçok alanda gelişimi ile ilgilidir ve yetişkinlik döneminde kurulacak yakın ilişkilerinin niteliğini de belirler (Furman, 2002). Ergenlik dönemindeki romantik ilişkiler eğlenme ve deneyim kazanma amaçlı ve kısa süreli ilişkilerken, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler daha ciddi, daha fazla yakınlık ve bağlılık içerir (Arnett, 2000; Montgomery, 2005). Yapılan bir çalışma, beliren yetişkinlerin eğitim ve

işin ardından gelen hedeflerinin romantik ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Ranta, Dietrich ve Salmela-Aro, 2014).

Romantik ilişkiler, beliren yetişkinlik döneminde kimlik keşfinin gerçekleştiği alanlardan biridir (Milevsky, Thudium ve Guldin, 2014). Beliren yetişkinler kendilerine "Ben nasıl biriyim?" sorusunun yanı sıra "Yaşamım boyunca nasıl bir partnerle olmak istiyorum?" sorusunu sorar. Bu dönemde bireylerin romantik ilişkilere karşı algısı değişmektedir. Beliren yetişkinler, bir kişiyle uzun süreli duygusal yakınlık kurmanın değerini anlar ve ilişkilerinde güven, bağlanma, istikrar ve konfor aramaya başlar. Seçeneklerin değerlendirilmesi, beliren yetişkinleri farklı kişilerle birliktelik kurmaya iter. Farklı romantik ilişkiler kurmak, kişilere bir partnerde ve ilişkide kendileri için önemli özellikleri öğrenme ile ne istediklerini ve ne istemediklerini keşfetme fırsatını sunar. Bu dönem, ergenlikten farklı olarak azalan ebeveyn kontrolüyle beraber çeşitli romantik ve cinsel deneyimler yaşamak için elverişlidir (Arnett, 2000; 2004). Beliren yetişkinler ile gerçekleştirilen bir çalışmada kişilerin partnerine karşı hissettiği yakınlık duygusu ile iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenirken, yalnızlık ve sosyal kaygıları ile iyi oluşları arasında olumsuz bir ilişki gözlenmiştir (Johnson, Kent ve Yale, 2012). Romantik ilişkiler, beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yıllarında bireylerin gelişiminde önemli rol oynar (Kılınçer ve Tuzgöl Dost, 2014) ve bu yıllarda üniversite öğrencilerinin yaşantılarının önemli bir kısmını oluşturur (Demir, 2008).

Sağlıklı romantik ilişkiler kurmak ve sürdürmek kuşkusuz birtakım beceriler gerektirmektedir. Sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle yakın ilişkiliyken (Kansky, 2018), sağlıksız romantik ilişkiler kişilerarası çatışmalara (Nieder ve Seiffge-Krenke, 2001) kaygı, depresyon gibi duygu durum bozukluklarına (Davila, 2010) ve olumsuz benlik algısına (Roisman, Collins, Sroufe ve Egeland, 2005) neden olmaktadır. Romantik yetkinlik, sağlıklı romantik ilişkilerin işleyişine ilişkin beceriler dizisidir (Davila, Steinberg, Miller, Stroud, Starr ve Yoneda, 2009). Romantik yetkinlik, ilk olarak ergenlerin romantik ilişkilerindeki becerilerini incelemek amacıyla kavramsallaştırılmış, bu kavramsallaştırma ile gençlerin ilişkileri düşünme ve hissetme biçimleri, ilişkilerdeki yaklaşımları ve ilişkilerdeki davranışlarını algılama biçimlerini ele almak amaçlanmıştır. "Yetkinlik" anlayışı, her biri sosyal yetkinlikle ilgili olduğu belirlenen kişilerarası problem çözme, bağlanma kuramı ve duygu düzenleme modellerine dayanmaktadır (Davila, 2009; Shulman, Davila ve Shachar-Shapira, 2011). Sosyal etkileşimlerde karşılıklılığın önemini vurgulayan

kişilerarası problem çözme ve sosyal bilişsel modeller; kendi ve başkaları hakkında düşünme, önceki deneyimlerden öğrenme, yakınlık ve özerklik ihtiyaçları arasındaki denge, sıkıntıyı düzenleme ve öz-değer algısı ve güveni sürdürme kapasitesini vurgulayan bağlanma kuramı ve duyguları esnek bir şekilde deneyimleme, ifade etme, bu deneyimi bağlama göre değiştirebilme, tutarlı ve olumlu benlik duygusu geliştirebilme gibi becerileri vurgulayan duygu düzenleme kuramları romantik yetkinliğe temel oluşturmaktadır. Davila ve diğerlerine (2017) göre, romantik yetkinlik, ilişki durumu ve ilişki türünden bağımsız olarak, ilişki sürecinin tüm aşamalarında insanların romantik yaşamlarında uyumlu bir şekilde işlev görme kapasitesidir. Romantik yetkinliğin ergenlik, geç ergenlik, beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik gibi farklı gelişimsel dönemlerde yer alan bireyler ile incelenen ve alanyazında yer edinen bir kavram olduğu görülmektedir (Atzil-Slonim, Reshef, Berman, Peri ve Shulman, 2016; Bouchey, 2007; Davila vd., 2009; Davila vd., 2017; Davila, Zhou, Norona, Bhatia, Mize ve Lashman, 2020; Kumar ve Mattanah, 2016; Shulman vd., 2011; Zhou, Bhatia, Luginbuehl ve Davila, 2021). Faber, Chin, Wilburn ve Shafaie (2019) genç yetişkin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, romantik yetkinliğe ilişkin kavramsal çerçevelerini kişilerarası problem çözme, bağlanma kuramı ve öz düzenleme modellerini temel alan yedi alan olarak ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde romantik yetkinlik ve çiftlerin sosyal destek davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada romantik yetkinliğin çiftlerin destek arama ve destek sağlama davranışları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Zhou vd., 2021).

Beliren yetişkinlik döneminde keşifler, her zaman keyifli olmayabilecek yaşantılardır (Arnett, 2000). Bu dönemde kişiler kaygı ve belirsizlikle mücadele eder. Yaşamda denemeler, yapılan hatalar, kayıplar, üzüntü ve kafa karışıklığı, beliren yetişkinliğin "karanlık tarafı"dır (Smith, Christoffersen, Davidson ve Snell Herzog, 2011). Bu dönemde deneyimlenen iniş çıkışlı yaşam olayları ve büyük yaşam değişiklikleri çeyrek yaşam krizi kavramına karşılık gelmektedir (Robbins ve Wilner, 2001). Bu dönemde bireyler kararsızlık, çaresizlik, güvensizlik gibi duygular içerisinde, karar ve seçimlerinde zorluk yaşamakta; yalnızlık, yetersizlik duyguları ile kendilerinden şüphe duymaktadır (Rossi ve Mebert, 2011; Robbins ve Wilner, 2001). Robinson (2010), bu yaş dönemindeki bireylerin yaşadığı bu sorunları "çeyrek yaşam krizi" olarak adlandırmakta; kriz yaşantılarını dört evreli çeyrek yaşam krizi modelinde ifade etmektedir (Robinson ve Wright, 2010; Robinson 2018). Stresli ve dalgalı ruh hali ile yaşanan problemleri içeren çeyrek yaşam krizi, kafa karışıklığı ve çatışmalarla doludur

(Robinson 2015, Robinson 2019). Çeyrek yaşam krizinin problem alanlarından biri ise romantik ilişkilerdir (Robinson, Wright ve Smith, 2013, Robinson, 2015). Yaşları 19–22 arasındaki gençlerin aşkı nasıl tanımladıkları ile ilgili yürütülen bir çalışmada, katılımcılar, Robinson'un (2015) belirttiği gibi inişli çıkışlı, değişken ve ulaşılması zor bir şey olarak tanımlamıştır (Çetinkaya Yıldız, Derin ve Selçuklu, 2018).

Bireylerin ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışlarına vurgu yapan ilişki doyumu, kişinin partnerine karşı duyguları, ilişkiden beklentileri ve ilişki algısı ile ilgili bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri içermektedir (Hendrick, 1988). İlişki doyumu, kişinin partnerine/ilişkisine yönelik olumlu duyguların değerlendirilmesidir (Rusbult, 1983). İlişki doyumu bir ilişkide yaşanan olumluya karşı olumsuz duygulanımı ifade etmekte ve partnerin bireyin en önemli ihtiyaçlarını karşılama düzeyinden etkilenmektedir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). İlişki doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar doyumun iyi oluş, benlik algısı, benlik saygısı gibi kavramlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (McWalter, 2012). İlişki doyumu, ilişkideki istikrarın en önemli yordayıcısıdır (Horn, Arnone, Nesbitt, Desletts, Sears, Giffin ve Brudi, 1997). Aynı zamanda ilişki doyumu bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıkları ile ilgilidir (Fincham ve Beach, 2006). İlişki doyumu, romantik ilişkinin sürmesi ile ilişkilendirilebilmesi nedeniyle önem kazanmakta (Hendrick, 2016), ilişkinin iyiliği ile ilgili bir "barometre" işlevi taşımaktadır (Karney ve Bradbury, 1995).

Bireylerin romantik yetkinlikleri ile kriz yaşantıları ve ilişki doyumunun ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Romantik ilişkilerdeki sorunlar, bireylerin kriz yaşantılarıyla ilişkili değerlendirilebilir ve romantik yetkinlik becerileri de romantik ilişkilerinin gelişimleri üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle romantik yetkinlik becerileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin romantik davranışları, birçok farklı etmenden etkilenebilmektedir. Bunlardan biri "biyolojik bir cinsiyete (kadın ya da erkek) atanma temelinde belirli bir cinsiyet kategorisine eşlik eden tutum ve inançlar" olarak ifade edilen toplumsal cinsiyettir (Hendrick, 2016). Kadın ve erkekler, ilişkilerinde önemli buldukları standartlara göre farklılık göstermese de, standartların ilişkilerinde ne derece karşılandığına ilişkin düşüncelerinde farklılaşma olduğu ortaya konmuştur (Vangelisti ve Daly, 1997; Akt. Hendrick, 2016). Bu durum, kadın ve erkeklerin ilişki doyumunda farklılaşma olabileceğini düşündürmektedir. Bu araştırmada toplumsal cinsiyet rolleri ayrı bir değişken olarak ele alınmasa da bireylerin atanmış cinsiyetleri nedeniyle romantik ilişkilerinde toplumsal ve kültürel etkiler nedeniyle farklılaşma gösterebileceği

düşünülmüştür. Romantik ilişki süresinin, ilişkinin niteliğini etkileyebileceği bilinmektedir. Bu nedenle cinsiyet ve ilişki süresi, romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizi yapılarıyla birlikte doyum üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlerin ilişki doyumunun yordanmasında romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi, cinsiyet, yaş ve romantik ilişki süresi değişkenlerinin rolünün incelenmesidir. Bu doğrultuda Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri ölçme aracının geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilerek Türkçeye uyarlanması alt amaç olarak belirlenmiştir.

Önem

Yakın ilişkiler, kişinin yaşamını şekillendirir. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçların giderildiği yakın ilişkiler, güvenlik ve destek sağlar, duygusal ve bilişsel gelişim için bağlam oluşturur. Bireyler sağlıklı ilişkiler kurarak ve sürdürerek çeşitli ihtiyaçlarını karşılar. Yaşam boyu gelişimin her aşamasında oldukça önemli olan bu ilişkiler, kimi zaman stresli, bunaltıcı, ön görülemez ve çatışma içeren biçimler alabilir (Hansson, Daleiden ve Hayslip, 2004). Doyum veren ilişkiler, bireyi mutlu ve sağlıklı kılar; kişide anlam ve amaç duygusu oluşturur (Ryan ve Deci, 2001). Kişilerin iyi oluşlarına katkı sağlayan yakın ilişki biçimlerinden biri olarak romantik ilişkiler, beliren yetişkinlikte yüksek iyi oluş ile ilişkilidir (Demir, 2008).

Beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki yaşantıları, bireylerin kendini tanıması, gelecek planlarını oluşturması ve yetişkin hayatını biçimlendirmesinde etkilidir. Romantik ilişkilerde sorunların, önemli değişimler ve stresli yaşam olaylarının olduğu dönemlerde ortaya çıktığı bilinmektedir. Romantik ilişkiler ile ilgili bireysel ve çevresel faktörler beliren yetişkinler için strese neden olabilir. Bu dönemde sağlıklı ve işlevsel romantik ilişki davranışları geliştiremeyen bireyler stres yaşayabilir. Bir diğer ifadeyle işlevsiz ilişkiler, stres kaynağı olabilir. Bu stres durumunun yarattığı zorluklar bireylerde kriz yaşantıları oluşturabilir. Çeyrek yaşam krizinin romantik ilişkiler dışında problem alanlarından birinin de iş hayatı olduğu bilinmekte (Robinson, Wright ve Smith, 2013) ve istikrarlı bir romantik ilişkiye bağlılığın, kişinin iş hayatındaki istikrarı ile de yakından ilgili olduğu ifade edilmektedir (Shulman ve Connolly, 2013). Gelişimsel zorluklar

birbirleri ile ilişkili olabilmekte ve kriz yaşantılarına neden olabilmektedir. Beliren yetişkinlerin yaşamlarının merkezinde değerlendirilebilen romantik ilişkiler, bireyleri evlilik ve ana-baba olma gibi yetişkin yaşamıyla ilgili önemli rol geçişlerine hazırlar. Beliren yetişkinlik döneminde yakınlık ihtiyacının karşılanmasını sağlayan romantik ilişkiler, daha sonraki romantik ilişkilerinin niteliğini etkiler. Beliren yetişkinlik dönemine denk gelen üniversite yıllarında, en çok duygusal ve romantik alanlarda sorunlar yaşandığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Topkaya ve Meydan, 2013). Bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin evlilik öncesi romantik ilişkilerinde problem yaşadıkları ve eğitim almak istedikleri konu alanları iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, romantizm-cinsellik ve sosyal destek olarak bulunmuştur (Haskan Avcı, 2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerilerinin empati ve mental iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Kaya, 2018). Çeşitli bulgular, bu dönemde, bireylerin yetişkin yaşamlarına geçişte özellikle romantik ilişki yaşantılarının önemine işaret etmektedir. Romantik yetkinlik, ilişki doyumu, güvenli bağlanma ve sağlıklı karar verme (Davila vd., 2017) ile ilişkilidir. Psikoterapi oturumlarının beliren yetişkinlerin romantik yetkinlik becerisine etkisini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma, terapi sürecinin romantik yetkinliği anlamlı biçimde artırırken depresif semptomları anlamlı biçimde azalttığını ve yetkinlikteki değişimin semptomlardaki değişim ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Atzil-Slonim, Reshef, Berman, Peri ve Shulman, 2016). Türkiye'de beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerini sürdürme ve sonlandırma nedenleri, romantik deneyimlerin yakınlık beklentisiyle nasıl örtüştüğü, kendilerini ve partnerlerini romantik partner olarak nasıl tanımladıklarının derinlemesine incelendiği bir diğer çalışma, Türkiye'de yaşayan beliren yetişkinlerin romantik ilişki örüntülerinde romantik yetkinlik becerilerinin etkili olabileceğine yönelik bulgular sunmaktadır (Uçar ve Demir, 2022). Romantik ilişkilerdeki davranışların öğretilebilir, geliştirilebilir ve uyarlanabilir romantik yetkinlik becerileri olarak incelenmesi, romantik ilişki sorunlarının anlaşılması ve gelişimsel zorlukların aşılması açısından önemli görülmektedir. Evlilik öncesi psikolojik danışma, çiftlerin ilişkilerini geliştirmeleri, sorunların önlenmesi ve mevcut sorunların çözülmesine yönelik becerilerin öğretilmesi ile ilgilenir (Kalkan ve Yalçın, 2021). Evlilik öncesi ilişki eğitim programlarının genellikle evlenmeye karar vermiş çiftlere yönelik olduğu söylenmektedir (Davila vd., 2017). Öte yandan Türkiye'de de ilişki geliştirme programlarının çoğunun evli ya da evlenmeye karar vermiş bireylerle gerçekleştirildiği bilinmektedir. Romantik yetkinlik becerilerinin eş seçimi gibi önemli yaşam kararları

alınmadan değerlendirilmesi, beliren yetişkinleri uygun işlevlerde bulunma ve sağlıklı seçimler yapmaya yönlendirmede faydalı olabilir. Romantik ilişki doyumu, romantik ilişkilerde yaşanan güçlüklerin azaltılmasına yönelik tasarlanacak önleyici müdahalelerde ele alınması gereken bir kavram (Fincham, Rogge ve Beach, 2006) olarak uyum sağlama süreçleri, yaşam olayları, kişisel ve yaşantısal özellikler ve bağlamsal değişkenler ile ilişkilidir (Yalçın, 2021), bireylerin mutluluğu ve romantik ilişkinin istikrarı için önemlidir. Bradbury, Fincham ve Beach'e (2000) göre güçlü ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi, birey, aile ve toplum düzeyinde fayda sağlar. İlişki doyumunu ele almanın ilişki sorunlarına yönelik müdahalelerin geliştirilmesinde etkili olduğu göz önünde bulundurularak bu çalışmanın romantik ilişkilerinde güçlük yaşayan beliren yetişkinler için düzenlenecek önleyici ve eğitici çalışmalarda yol göstereceği, gelişimsel zorluklarla başa çıkmaya çalışan beliren yetişkinlerin işlevselliğinin artmasında destekleyici olacağı; ilişki doyumunun romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi ile cinsiyet, ilişki süresi gibi demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinin beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler alanına güncel ve özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın belli sınırlılıkları söz konusudur. İlk olarak çalışmanın katılımcılarını 18–29 yaş aralığında, en az bir romantik ilişki yaşamış, eğitim düzeyi yüksek ve yaşamının çoğunu kentsel alanda geçirmiş beliren yetişkinler oluşturduğu için, çalışma yalnızca bu kişilere yönelik bilgi sağlamaktadır ve bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Katılımcıların geçmiş ya da şu anki romantik ilişkilerinin niteliğine yönelik bilgi edinilmemesi bir diğer sınırlılık olarak ifade edilebilir. Öte yandan verilerin Covid-19 nedeniyle çevrimiçi ortamda toplanması bir sınırlılık olarak ifade edilebilir. Pandemi sürecinin araştırma değişkenlerinden çeyrek yaşam krizine yansıması mümkün olabilir ve bu olası yansıma, çalışma kapsamında değerlendirilmemiştir. Son olarak araştırma verileri kesitsel olduğu için, elde edilen bulgulardan neden–sonuç ilişkisine dayalı çıkarımlar yapmak mümkün değildir. Söz konusu araştırmanın bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi önemli görülmektedir.

Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda verilmiştir.

Romantik yetkinlik: Bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler geliştirmesinde etkili olan beceriler bütünüdür (Davila vd., 2009).

Çeyrek yaşam krizi: Bireylerin beliren yetişkinlik döneminde yaşamlarının çeşitli alanlarında yaşadığı iniş çıkışlar ve zorlayıcı deneyimlerdir (Robinson, 2010; Robinson ve Wright, 2013).

İlişki doyumu: Bireyin partnerine karşı duyguları, ilişkiden beklentileri ve ilişki algısı ile ilgili öznel değerlendirmeleridir (Hendrick, 1988).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sırasıyla beliren yetişkinlik dönemi, beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, ilişki doyumu, romantik yetkinlik ve çeyrek yaşam krizi ile ilgili kuramsal bilgilere ve başlıca araştırmalara yer verilmiştir.

Beliren Yetişkinlik Dönemi

Sosyodemografik değişimler, yetişkinliğe geçiş sürecinin incelenmesini gerekli kılmaktadır. Özellikle 1960'lardan 2000'li yılların başına kadar yetişkin olma kriterleri, eğitimi tamamlamak, iş yaşamına katılmak, evlenmek ve ana-baba olmak (Arnett, 1997) gibi çeşitli yaşam olayları ve rollerine bağlı olarak ifade edilmekteydi. Sosyal ve ekonomik dönüşümler, genç yetişkinlerin yetişkinliğe giden yolda, evlenme, çocuk sahibi olma davranışlarında önemli değişiklikler yaratmıştır (Tillman, Brewster ve Holway, 2019).

Günümüz toplumlarında ergenlik döneminin sona ermesi ve yetişkin rollerine geçiş kısa bir dönem değil, diğer yaşam dönemlerinden ayrılan, değişim ve keşifleri içeren ayrı bir dönem olarak ifade edilmektedir. Evlenme yaşının yükselmesi, yükseköğrenimde kalma süresinin uzaması, iş değişkenliği (Arnett, 2004) gibi etkenler, araştırmacıları, bu yaşam olaylarının gerçekleştiği dönemi ayrı olarak ele almaya yönlendirmiştir.

Arnett (2000), 18–25 yaşları arasını ergenlik ve genç yetişkinlikten ayırarak, bu yaş aralığındaki bireyleri, ergenliğin bağımlılığını sona erdirmiş ancak kalıcı yetişkin sorumluluklarını henüz edinmemiş "beliren yetişkinler" olarak ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik, değişim ve keşifleri içeren bir çeşitlilik dönemidir. Dönemin ayırt edici özellikleri istikrarsızlık, kendine odaklılık, arada kalmışlık ve olasılıklar olarak sıralanmaktadır. Bu dönem, iş ve aşk hayatlarında yaşanan büyük değişimler, dalgalanmalar, süreksizlik ve geri dönüşlerle karakterizedir (Settersten Jr. ve Ray, 2010), belirsizlik ve tahmin edilemezlik bu dönemin özelliğidir. Beliren yetişkinlik diğer yaşam dönemlerine kıyasla daha fazla yaşa özgü gelişimsel görev ve yaşam kararları içerir

(Seiffge-Krenge ve Luyckx, 2014). Bu dönemde yaşamdaki çok çeşitli olasılıkların keşfi bireyleri aşk, iş ve dünya görüşünde kalıcı seçimler yapmaya götürür ve kişiler bu dönemde herhangi bir yaşam döneminde olabileceklerinden daha özgürdür (Arnett, 2000).

Arnett'e göre (2000, 2004), bu dönem ana-baba kontrolünden uzaklaşıldığı ve bağımsız keşifler içerdiği için "uzatılmış ergenlik" değildir. Bu dönemdeki bireyler, yetişkin gibi hissetmedikleri ve yetişkin rollerini edinmedikleri için "genç yetişkinlik" de değildir. Genç yetişkinlik, yetişkinliğe ulaşıldığını ifade etmektedir. Ancak yapılan araştırmalar, bu yaş dönemindeki bireylerin kendilerini yetişkin gibi "hissetmediklerini", ergenlik ve yetişkinlik arasında gördüklerini ortaya koymaktadır. Dönemin "yetişkinliğe geçiş" olarak tanımlanması ise, bu dönemdeki bireyleri anlamayı sınırlandırmakta ve ne olduklarına değil neye dönüştüklerine odaklanmayı ifade etmektedir. Bu dönemi yetişkinliğe geçiş olarak ifade etmek, yalnızca yaşamın iki dönemini (ergenlik ve genç yetişkinlik) birbirine bağlayan kısa bir "geçiş"i belirtmektir. Bir yaşam döneminden çok bir geçiş olarak ifade edilmesi, Arnett'e (2004) göre bireylerin bu dönemde yaşadıkları değişimlere ilişkin anlayışı daraltmaktadır.

Beliren yetişkinlik kavramının ortaya çıkmasında, daha önce bahsedildiği gibi evlenme ve ana-baba olma yaşındaki artış önemli rol oynamıştır. Yaş artışının önemli nedenlerinden biri yükseköğrenime ayrılan sürenin artmasıdır. Bireyler evlenme ve ebeveyn olma konusunda ciddi adımları, eğitimlerini bitirdikten sonra atmayı beklemektedir (Arnett, 2000). Bir diğer ifadeyle beliren yetişkinlik, gençlerin yetişkin yaşamının evlilik, aile kurma gibi dönüm noktalarına ulaşma şeklini değiştirmiştir (Kefalas, Furstenberg, Carr ve Napolitano, 2011). Yetişkin sorumluluklarını edinme, ekonomik bağımsızlık kazanma, aileden ayrı yaşama ve evlenme, bireylerin otuzlu yaşlarına ötelenmiştir (Arnett, 2004). Otuzlu yaşlar ve sonrasında bireyler, bağlayıcı sorumluluklar edinir ancak beliren yetişkinlik döneminde bu sorumlulukların yokluğu, keşifleri mümkün kılar. Bir diğer ifadeyle bireyler, bu dönemde yetişkin yaşam rolleri ve bu rollerin gerektirdiği sorumluluklar tarafından henüz kısıtlanmamıştır. Bu dönemde keşif, yeni fırsatlar ve olasılıklar ortaya çıktığında yön değiştirilebileceği anlamına gelmektedir. Beliren yetişkinler, bir keşif döneminde olduklarının, yetişkin yaşamlarına temel oluşturacak seçimleri henüz yapmadıklarının farkındadır; bu farkındalık "arada kalmış" hissetmelerine neden olmaktadır. Beliren yetişkinler, bazı yönlerden yetişkinliğe ulaşmış hissederlerken bazı yönlerden yetişkin olmaya çalışıyor gibi hissederler. Keşif ve istikrarsızlık döneminde olmalarına rağmen hayattan istediklerini alacaklarına, mutlu,

anlamlı ilişkiler kuracaklarına ve başarılı işlerde olacaklarını umarlar. Beliren yetişkinlere her şey mümkün görünmektedir ve geleceğe dönük umutları yüksektir (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinlik, kültürden ayrı düşünülemez ve toplumun izin verdiği ölçüde yaşanır. Beliren yetişkinliğin ne ölçüde yaşanacağını ise yaşam koşulları ve sosyoekonomik durum belirler. Ekonomik olarak gelişmekte olan ülkelerde, kırsal ve kentsel alanlarda kültürel bir ayrım söz konusudur ve beliren yetişkinlik genellikle kentsel alanda yaşanmaktadır (Arnett, 2004). Farklı Avrupa ülkelerinde beliren yetişkinliğin ortak somut göstergeleri bulunduğu ifade edilmektedir (Buhl ve Lanz, 2007). Arnett'in (2004) de belirttiği üzere, her beliren yetişkin bu dönemi eşsiz bir biçimde yaşar ancak ortak temalar mevcuttur. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkileri aynı zamanda ilişkisel dinamikler, fiziksel ve duygusal yakınlık ve bağlılık açısından da farklılıklar gösterir (Jamison ve Beckmeyer, 2021). Farklı kültürlerde beliren yetişkinlik çalışmaları, bireylerin topluma özgü gelişim sürecinin daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır.

Araştırmalar, beliren yetişkinlik dönemi olgusunun Türkiye'de de yaşandığını ortaya koymaktadır. Türkiye'de beliren yetişkinlik dönemini ele alan ilk çalışmada (Atak, 2005) Türkiye'de beliren yetişkinliğin 19–26 yaşları arasında yaşandığı ve bu yaş aralığındaki bireylerin büyük çoğunluğunun kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında bir geçiş döneminde hissettikleri bildirilmiştir (Atak, 2005). Türkiye'de beliren yetişkinliğin ilk ele alınmasından bu yana geçen yaklaşık yirmi yılda, beliren yetişkinlik olgusu ulusal alanyazında önem kazanmış ve çeşitli araştırma bulgularıyla ifade edilmiştir. Çeşitli araştırmalar, Türkiye'de demografik değişimlerle beraber yetişkinliğe geçişin uzadığı ve beliren yetişkinliğin gözlendiği (Atak, Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016), beliren yetişkinliğin Türkiye'de kültüre özgü biçimde yaşandığı (Doğan ve Cebioğlu, 2011), "yalancı beliren yetişkinlik", "orta beliren yetişkinlik" ve "yetişkinimsi" alt evrelerinin olduğu (Atak, 2011), üniversite öğrencilerinin kendilerini ergenlik ve yetişkinlik "arasında kalmış" olarak tanımladığı ve eğitim hayatının devam etmesinin bireylerin kendilerini yetişkin olarak tanımlamalarına engel olduğu (Morsünbül, 2013) sonuçlarını göstermektedir.

Türkiye'de bu yaş döneminin değişen demografik özelliklerini gözler önüne seren birtakım ulusal araştırmalar bulunmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu evlenme ve boşanma istatistikleri incelendiğinde, her iki cinsiyet için de ortalama ilk evlenme yaşının yükseldiği görülmektedir. Kadınlar için 2001 yılında ortalama 22.7 olan ilk evlenme yaşı 2021 yılında 25.4'e, erkekler için 2001 yılında ortalama 26 olan ilk evlenme yaşı 2021 yılında 28.1'e yükselmiştir. Evlenen çiftlerin sayısı ve kaba evlenme hızının ise son yirmi

yılda giderek azaldığı görülmektedir (TÜİK, 2022a). Aynı şekilde kadınlarda ilk çocuk sahibi olma yaşı son yirmi yılda giderek artmıştır. Türkiye Aile Yapısı Araştırması'nda (TÜİK, 2022b), katılımcıların kadın ve erkekler için uygun gördükleri ilk evlenme yaşı, beliren yetişkinlik yıllarına denk gelen 25–29 yaş aralığı olarak belirtilmiştir. Aynı raporda hem kadın hem de erkekler için evlenmeyi düşünmemenin en önemli nedeni eğitim hayatına öncelik vermek olarak belirtilmiştir. Yükseköğretimde okullaşma oranının kadınlarda %48.5 ve erkeklerde %40.5 olması, "en az üniversite mezunu, 25 ve daha üzeri yaştaki nüfus"un 2008 yılında nüfusa oranı %9.8 iken 2020 yılında %22.1' yükselmesi vb. bu bulguyu destekler niteliktedir. Erkekler için evlenmemeyi düşünmemenin sonraki nedenleri sırasıyla maddi kazancın yeterli olmaması ve iş garantisinin olmaması iken kadınlar için sağlık sorunları ve evlenmek için uygun biriyle karşılaşmamak olarak belirtilmiştir (TÜİK, 2022c). Söz konusu rapor, evlenme yaşının artması, eğitim süresinin uzaması, iş ve kariyer kaygıları gibi beliren yetişkinlik dönemi özelliklerinin Türkiye'deki gençlerde de sürdüğünü ortaya koymaktadır.

Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişkiler

Yakın ilişki kurabilen ve sürdürebilen genç yetişkinler, yaşamlarından daha fazla doyum alır ve daha sonraki yaşamlarına daha iyi uyum sağlar (Adamczyk ve Segrin, 2016). Beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki gelişimi, iyi oluş ve davranışsal uyumu etkilemekle birlikte, yetişkinlikte kurulacak sonraki ilişkiler için temel oluşturur (Fincham ve Cui, 2011). Beliren yetişkinler kendilerine "Ben nasıl biriyim? ve "Yaşamım boyunca nasıl bir partnerle olmak istiyorum?" sorularını sorar. Ergenlikten farklı olarak bu sorular daha derin yakınlık içeren, kimlik odaklı sorulardır. Beliren yetişkinler, farklı ilişkiler kurarak bir partnerde önem verdikleri, çekici buldukları ve sevmedikleri özellikleri fark eder. Bu dönemde kurulan romantik ilişkiler, bireylerin diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildiklerini de anlamalarına olanak sağlar. Beliren yetişkinlik döneminde ebeveyn kontrolünün azalması ve evlenmeye yönelik baskının henüz oluşmaması, dönemi çeşitli romantik ve cinsel deneyimler yaşamak için elverişli hale getirir (Arnett, 2004).

Bireyler, romantik ilişki kurar ve bu ilişkiyi şekillendirirken geçmiş ilişki deneyimlerinden yararlanır (Bryant ve Conger, 2002; Conger, Cui, Bryant ve Elder Jr., 2000). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, farklı kişilerle birlikte olarak seçeneklerin keşfedildiği romantik ve cinsel deneyimler içeren ilişkilerdir. Evlilik, yirmili

yaşların sonuna ertelenmiştir. Bu dönemde beliren yetişkinler biriyle evlenmek üzere kalıcı bir romantik ilişki kurmak yerine birçok partner değiştirir, farklı romantik deneyimler keşfetmeleri gerektiğine, bu keşfin kişinin kendini evliliğe ve adanmaya hazırlaması için normal ve gerekli olduğuna inanır. Bir ilişkide ne istediklerini ve istemediklerini öğrenmek, nasıl bir insanla evlenmek istediklerini netleştirmek adına çeşitli romantik ilişkiler kurmak için isteklidirler. Aynı zamanda yirmili yaşların başında tek bir ilişkiye devam ederek bir kişiyle birlikte olmak, onlar için seçeneklerin daralması anlamına gelmektedir. Beliren yetişkinler için evlilik nihai bir hedeftir, ancak evliliğe kadar geçen sürede çeşitli romantik ve cinsel ilişki deneyimi kazanmak önemlidir. Beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkiler ilişkinin geleceğinin test edilmesini içerir (Stanley, Rhoades ve Fincham, 2013). Önceki kuşaklardan farklı olarak romantik ve cinsel yaşamda birçok özgürlüğe sahip olan beliren yetişkinler, romantik ilişkiyi başlatma ve sürdürme konusunda katı toplumsal cinsiyet rolleri tarafından kısıtlanmazlar. Partnerler, birbirlerini tanımak için istedikleri kadar süre harcayabilir, daha uzun yıllar bekâr kalarak flört edebilirler (Arnett, 2004). Kısacası bu dönem, romantik ilişkilerin algılanması ve deneyimlenmesi üzerinde etkilidir. Bazı genç yetişkinler romantik katılımı ve bağlılığı yetişkinliğe geçişte önemli bir adım olarak görürken bazıları da kişisel hedeflere ulaşmalarında bir engel olarak görmektedir. Yetişkinliğe geçiş sürecindeki bireyler için evliliğin ne anlama geldiğini ortaya koymak amacıyla 21–38 yaş aralığındaki 424 beliren yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, evli olmayanların hayatlarının bir noktasında evlenme arzularının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Kırsal kesimde yer alan katılımcıların aksine şehirde yaşayan katılımcıların yetişkinliğe geçişinin uzamış olduğu ve evliliğin doğası ile ilgili "önce bir yetişkin olmak" ve sonra evlenmek düşüncesinde oldukları bildirilmiştir. Katılımcıların çoğu, evlilik taahhüdünden önce bireysel hedeflerine öncelik vermektedir (Kefalas vd., 2011). Araştırma bulguları, beliren yetişkinlerde romantik ilişkilerin doğasını ortaya koymaktadır.

Beliren yetişkinler, sosyal ve ekonomik olarak daha "belirsiz" bir dünyada yaşa bağlı gelişimsel görevleri ve romantik ilişkileri içeren yaşam kararları ile karşı karşıyadır (Shulman ve Connolly, 2013), özellikle iş ve romantik ilişkilerde "beliren" gelişimsel görevleri vardır (Roisman, Masten, Coatsworth ve Tellegen, 2004). Shulman ve Nurmi'ye (2010) göre, kişinin zaman içerisinde gelişen yaşam yapısı iş–meslek ve aşk–evlilik–aile olmak üzere iki temel bileşenden oluşmaktadır. Uzun süreli ve bağlılık içeren ilişkiye geçme aşamasında kişinin romantik partneri, kişinin yaşam kararlarında etkili olabilmektedir.

Shulman ve Connolly (2013), beliren yetişkinlerin kariyer ve yaşam planlarını romantik ilişkileri ile bütünleştirmeye çalıştıkları ayrı bir romantik evre önermektedir. Bu evre ile romantik ilişki gelişimi, ayrı bir geçiş aşaması olarak açıklanmaktadır. Bu evrede, iş hayatına geçiş ve romantik ilişkileri bir arada ele almayı ve beliren yetişkinlerin kariyer ve yaşam planlarını romantik partnerleriyle bütünleştirmeye çalıştıklarını öne sürmüşlerdir. Bu evre, gelecek planları inşa etmenin zorlayıcı olabildiği, evliliğin ertelenmesi, düzensiz ilişkiler ve bağlılıkta zorlanmayı içermektedir. Shulman ve Connolly'ye (2013) göre romantik ilişkiler ve bireysel yaşam planları birbirine bağlıdır ve beliren yetişkinlerin görevi bu bağlılığı sağlıklı bir biçimde ele alabilmektir. Bu aşamanın başarıyla geçilmesi uzun süreli ve bağlılık içeren romantik ilişkiler için temel oluşturmaktadır. Beliren yetişkinlerin kariyer ve romantik ilişkiler gibi farklı gelişimsel görevleri bir arada ele alma, hayatın farklı yönleri arasında koordinasyon sağlama konusunda "yetkin" olmaları beklenmektedir.

Beliren yetişkinlikteki romantik ilişki deneyimleri, diğer yaşam hedeflerine ulaşmayı etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Stanley, Rhoades ve Fincham, 2011). Beliren yetişkinlerin kariyer ve romantik ilişki alanlarında gelişimlerinin bütünsel olarak ele alınmasının önemini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Ranta, Dietrich ve Salmela-Aro (2014) iş ve eğitim ile ilgili hedef ve kaygıların romantik ilişki durumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaya göre ekonomik kaygıları olan bireyler birlikte yaşamayı tercih ederken, ekonomik hedefleri olan beliren yetişkinler günlük flört ilişkisi sürdürmektedir. Söz konusu çalışma, eğitim ve iş hedeflerinden sonra en belirgin hedefin romantik ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Finansal hedefler ve kaygılar, kariyer ve romantik ilişkilerin gelişimi için itici bir güç olabilmektedir (Ranta, Dietrich ve Salmela-Aro, 2014). Kariyer ve romantik ilişkiler alanlarının birinde yaşanan sorunlar, bir diğerini etkileyebilmektedir (Seiffge-Krenge ve Luyckx, 2014). Örneğin, kariyer seçimi, uzak mesafe ilişkilerinin yaşanması ya da ilişkilerin sona ermesine neden olabilmektedir (Seiffge-Krenge, Luyckx ve Salmela-Aro, 2014). Bağlılık içeren bir romantik ilişkide bulunan beliren yetişkinler kariyer kararı verme sürecinde daha az zorluk yaşadıklarını bildirmiştir (Brosseau, Domene ve Dutka, 2010). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir diğer çalışmada, kendini farklı yaşam rollerini yönetmede daha yeterli algılayan katılımcıların iş ve aile konularını dengelemede daha fazla bilgi ve bağlılığa sahip oldukları ortaya konmuştur (Basuil ve Casper, 2012).

Beliren yetişkinlik döneminde gelişimsel görevler, kişisel hedefler ve rol değişimlerinin incelendiği on yıllık boylamsal bir araştırmada, zaman içerisinde aile, iş

ve sağlıkla ilgili hedeflerin yaşa bağlı olarak anlamlı biçimde arttığı ortaya konmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, üniversite mezuniyeti sonrası iş bulmak, eğitim hedeflerini de azaltmaktadır. Yetişkinliğe geçiş sürecinde kişisel hedeflerde yaşanan değişim, daha sonraki rol geçişlerine de öncülük etmektedir (Salmela-Aro, Aunola ve Nurmi, 2007).

Beliren yetişkinler, kariyerlerinde ve romantik ilişkilerinde birtakım çatışmalar yaşamaktadır. Beliren yetişkinlerle yürütülen üç yıllık boylamsal bir araştırmada, iş ve aile çatışmalarıyla başa çıkmada öz-yeterlik, romantik ilişki ile ilgili değişkenler (doyum, bağlılık ve stres) ve fiziksel ve ruhsal sağlıkları ile ilişkili olarak incelenmiştir. İş ve ilişkilerde yaşadıkları çatışmalarda yüksek düzeyde öz-yeterlik gösteren beliren yetişkinlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının diğer gruptakilere göre daha iyi daha iyi olduğu ortaya konmuştur (Seiffge-Krenge ve Lucyx, 2014).

İlişki Doyumu

İlişki doyumu, romantik ilişkilerin niteliğini etkileyen başlıca faktörlerden biridir. Romantik ilişki doyumu ile ilgili ilk çalışmaların yirminci yüzyılın başlarında evlilik araştırmaları ile başladığı bilinmektedir. İlişkinin niteliği açıklamak için, uyum, başarı, mutluluk, arkadaşlık vb. kavramlar alanyazında ilişki doyumu ile eş anlamlı kullanılmaktadır (Fincham, Rogge ve Beach, 2006). Hawkins (1968), evlilik doyumunu ilişkinin tüm yönleri göz önüne alındığında bireyin yaşadığı mutluluk, memnuniyet ve haz duygularının değerlendirilmesi olarak tanımlar. Rusbult'a (1983) göre ilişki doyumu, kişinin partnerine ve ilişkisine yönelik olumlu duyguların değerlendirilmesidir. Partnerlerin birbirlerinin en önemli ihtiyaçlarını karşılama düzeyinden etkilenen ilişki doyumu, bir ilişkide yaşanan olumluya karşı olumsuz duygulanımdır (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Partnerlerin ilişkiye karşı olumlu duyguları ve yakınlık beklentilerinin karşılanması, ilişki doyumunu olumlu yönde etkiler (Lin ve Rusbult, 1995).

Doyum, bireylerin ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışlarının değerlendirilmesidir. Kişinin partnerine karşı duyguları, ilişkiden beklentileri ve ilişkisi ile ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri içerir. Bireyin olumlu öznel değerlendirmeleri ilişkiden doyum aldığına işaret ederken, olumsuz değerlendirmeleri ise doyum almadığını gösterir (Hendrick, 1988). İlişki doyumu, bireylerin ilişkilerine yönelik genel bir değerlendirmesi olarak ifade edilebilir (Mattson, Rogge, Johnson, Davidson ve

Fincham, 2013). İlişki doyumu, ilişkideki istikrarın en önemli yordayıcısıdır (Horn vd., 1997) ve bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile ilişkilidir (Fincham ve Beach, 2006).

Alanyazın incelendiğinde, ilişki doyumunu içeren çeşitli kuramsal açıklama ve modellere rastlanmaktadır. İlişki doyumu, Thibaut ve Kelley'nin (1959) Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nda yer alan kavramlardan biridir. Karşılıklı Bağımlılık Kuramı, ilişkilerin sürdürülmesi ve sona erdirilmesini etkileyen faktörleri açıklar. Bağımlılık, bireyin bir ilişkiye ihtiyaç duyma veya arzu ettiği sonuçlara ulaşmak için ilişkiye güvenme derecesini ifade eder ve ilişkide yaşanan yüksek doyum, bireyi ilişkiye daha "bağımlı" hale getirir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998). Kurama göre ilişkinin değerlendirilmesinde karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi kullanılır. Birey, ilişkiden aldığı doyumu ve ilişkinin çekiciliğini değerlendirirken karşılaştırma düzeyi standartlarını kullanır. Karşılaştırma düzeyi, bireyin deneyimlediği ilişkilerden elde ettiği kazançların ortalamasıdır. Mevcut ilişkiden elde edilen kazanç, karşılaştırma düzeyinin üzerinde ise birey doyum veren bir ilişki yaşamaktadır. Doyum, ilişkinin tatmin edici biçimde deneyimlenme derecesidir ve ilişki istikrarını belirleyen etmenlerden biridir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2007; Büyükşahin, Hasta ve Hovardaoğlu, 2005; Terzi İlhan ve Işık, 2017). Rusbult'un (1980, 1983, 1998) Karşılıklı Bağımlılık Kuramı'nı temel alarak öne sürdüğü Yatırım Modeli'nde ilişki doyumu, ilişki bağlanımına neden olan üç bileşenden biridir. Doyum, ilişkide olumsuza karşı olumlu duygulanımı ifade eder ve partnerin bireyin ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığından etkilenir (Rusbult, Martz ve Agnew, 1998).

Karney ve Bradbury (1995), evlilikle ilgili 115 boylamsal çalışmanın incelendiği bir meta-analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Analiz sonuçları, evliliğin niteliği ve doyumun belirleyicilerinin partnerlerin geçmişi ve kişilik özellikleri, ilişki sırasında yaşam geçişleri ve stresleri, etkileşimsel/çift süreçleri olmak üzere üç alanda ifade edilebileceğini göstermiştir. İlişkiye duyulan bağlılık, çatışma çözme yeteneği, ilişkide pozitiflik doyumu etkileyen faktörler olarak sıralanmaktadır. Doyumun ölçütlerinin, bireyin ideal ilişki durumu gerçek deneyimleriyle uyumlu olduğunda karşılandığı ve ideal bir ilişki durumu beklentisinin, geçmiş deneyimlerin ve başkalarının ilişkilerinin gözlemlenmesiyle oluşacağı söylenmektedir (Guerrero, Anderson ve Afifi, 2011).

Romantik ilişki doyumu sıklıkla Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Değerlendirme Ölçeği ile değerlendirilmektedir. Hendrick (1981), ilk olarak evlilik doyumunun değerlendirilmesi amacıyla tasarladığı ölçme aracı ile gerçekleştirdiği çalışmasında evlilik doyumu ve kendini açma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki

bulmuştur. Ölçme aracının kapsamı, ilişki statüsü fark etmeksizin romantik ilişki doyumunun ölçülmesi amacıyla genişletilmiştir (Hendrick, 1988). Söz konusu ölçme aracı, İlişki Doyum Ölçeği olarak Türkçe alanyazında sıklıkla kullanılmaktadır.

İlişkiyi sürdürme ve ilişki doyumunun öz-yeterlikle ilişkisini araştıran bir çalışmada, romantik öz-yeterliğin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Weiser ve Weigel, 2016). Bir başka çalışmada partnerlerin duygusal destek sağlama davranışları ile ilişki doyumunun yüksek düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Cramer, 2004). Beliren yetişkin kadınlarda ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide ilişkinin etkililiğine ilişkin inançların rolünü inceleyen bir başka çalışmada ise güvensiz bağlanan yetişkinlerin, ilişkiyi geliştirici davranışlarda bulunma yeteneklerine ilişkin inançlarındaki eksiklikler nedeniyle daha düşük ilişki doyumu yaşadığı ortaya konmuştur (Fay, Harman ve Butterworth, 2019).

Watkins ve Beckmeyer (2020), genç yetişkinlerin romantik ilişki tutumlarını incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerin önemi konusundaki inançların değerlendirilmesini amaçlamıştır. İlgili çalışmada ilişkinin önemi, ilişki arzusu ve ilişki reddi olmak üzere iki alt boyut ile açıklanmıştır. Romantik ilişkide olmaya yönelik arzu, bireylerin romantik ilişki doyumları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken, romantik ilişkiyi reddetme ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Yetişkinliğe geçiş sürecinde romantik ilişki işleyişini/romantik işlevselliği inceleyen on bir yıllık boylamsal bir araştırmada, 14–26 yaşları arasındaki 166 katılımcıdan veri toplanmıştır. Erken ergenlik dönemindeki olumlu ve olumsuz duygulanım, romantik çatışma, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, romantik yetkinlik, sosyal yetkinlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan araştırmanın bulgularına göre erken ergenlik dönemindeki pozitif duygulanım, beliren yetişkinlik dönemindeki yüksek sosyal yetkinlik ve romantik yetkinliği ortaya koyarken, olumsuz duygulanım düşük sosyal yetkinlik ve romantik yetkinlik ile ilişkilidir. Çalışma sonuçları yüksek sosyal yetkinliğe sahip ergenlerin, sosyal becerilerini romantik ilişkilere aktarabildiğini ve yüksek romantik yetkinlik gösterebildiğini ve yüksek ilişki doyumuna sahip olduklarını göstermektedir (Kansky, Allen ve Diener, 2019).

Beliren yetişkinlerde ebeveyne bağlanma ve psikososyal uyum arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada romantik yetkinlik ve ilişki doyumu aracılık etkisi göstermiştir. Araştırma bulguları, romantik yetkinlik ile psikososyal uyumun pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ve anneye bağlanma ile psikososyal uyum arasında

ilişki doyumuyla birlikte aracılık etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Kumar ve Mattanah, 2016).

Yetişkin çiftler ile gerçekleştirilen on yıllık boylamsal bir çalışmada, iletişim davranışları, stres düzeyi, fiziksel ve psikolojik iyi oluş ve bireysel ve çift olarak başa çıkma becerileri, ilişki doyumu ve ilişki istikrarının yordayıcıları olarak ele alınmıştır. Çalışmanın başında, her iki partnerin birbirinden bağımsız olarak ilgili değişkenleri ölçen ölçme araçlarını doldurmaları istenmiştir. Verilerin ilk toplandığı zaman gerçekleştirilen analizlerde, değişkenlerin birbiri ile anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmektedir. İlişki doyumunun olumsuz iletişim ile negatif yönde ve ikili başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesi dikkat çekici bulgular arasındadır. İlk analizde kadınların ilişki doyumu puanları erkeklerin ilişki doyumu puanlarından anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. On yıl sonra hem kadınlarda hem de erkeklerde ortalama ilişki doyumu puanının arttığı gözlenmiştir. Araştırma bulguları, on yıl sonraki ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısının hem kadın hem de erkekler için çalışmanın başında bildirilen ilişki doyumu olduğunu göstermektedir, on yıl sonraki ilişki doyumunun erkekler için çift olarak başa çıkma becerileri bir diğer güçlü yordayıcısının çift olarak başa çıkma becerileri olduğu görülmektedir. İlgili çalışmada kadınlar ve erkekler için ilişki istikrarının anlamlı yordayıcıları ilişki süresi, ilişki doyumu ve kadınların olumlu iletişimi olarak belirlenmiştir (Ruffieux, Nussbeck ve Bodenmann, 2014).

Bireylerin hedeflerine yönelik çabalarında partnerlerin nasıl etkili olduğunu inceleyen bir çalışmada, ilişki doyumunun partnerin işe yararlığı ve farklı hedef süreçleri arasındaki ilişkide düzenleyici rolü ele alınmıştır. Yeni flört eden çiftlerle gerçekleştirilen çalışma, hedefe yönelik çaba, hedef süreci, hedef bağlılığı ve ilişki doyumu üzerinde partnerin işe yararlılığının etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulguları, partnerin işe yararlığının, yalnızca ilişki doyumu yüksek bireylerde hedef süreçlerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Partnerin işe yararlığı aynı zamanda ilişki doyumunu artırmaktadır (Cappuzello ve Gere, 2018). Bağlanma stilleri, romantik inançlar, benlik saygısı ve cinsiyet rollerinin ilişki doyumuyla ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada ise, bağlanma stillerinin ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Yüksek terk edilme kaygısı ve yakınlık kurmada düşük rahatlık, ilişki doyumunu azaltmaktadır (Jones ve Cunningham, 1996). İlişki doyumu ile ilgili çalışmalar doyumun iyi oluş, benlik algısı, benlik saygısı, stres, cinsel doyum ve iletişim, duygusal ve fiziksel yakınlık, bağlanma stilleri, öz düzenleme, aşk biçimleri gibi yapılarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Pistole, 1989; Byers, 2005; Bodenmann, 2008; Randall ve Bodenmann, 2009; McWalter,

2012; Yoo, Bartle-Haring, Day ve Gangamma, 2014; Vedes, Hilpert, Nussbeck, Randall, Bodenmann ve Lind, 2016; Bunt ve Hazelwood, 2017; Litzinger ve Coop Gordon, 2017).

Türkçe alanyazında sosyodemografik değişkenler ve ilişki doyumu ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada bireylerin ilişki durumunun (flört, nişan, söz vb) ilişki doyumlarını anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Bir başka çalışmada bağlanma boyutları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumu ile ilişkisi incelenmiştir (Sarı, 2008). Türkiye'de beliren yetişkinlerin ilişki doyumunu inceleyen bir çalışmada daha önceki ilişki sayısı ve öz-şefkatin, ilişki doyumunun pozitif yönde anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Barutçu Yıldırım, Aydın ve Sancak Aydın, 2021). Flört eden üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, ilişki doyumu, ilişkiyi olumlu değerlendirme, güvende hissetme, bağlılık ve gelecek zaman yönelimi tarafından anlamlı biçimde yordanmıştır. Aynı çalışmada ilişki türünün de doyum üzerinde etkili olduğu, flört ilişkisine sahip bireylerin ilişki doyumlarının sözlü/nişanlı olanlara göre daha düşük olduğu bildirilmiştir (Büyükşahin, Hovardaoğlu, 2007).

Beliren yetişkinlerin ilişki doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer boylamsal çalışmada 182 beliren yetişkin üniversite öğrencisi, 14 haftalık bir zaman aralığında çalışmaya katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre başlangıçtaki yüksek ilişki doyumu, ikinci ölçümdeki yüksek yaşam doyumunu yordarken aynı şekilde başlangıçtaki yüksek yaşam doyumu ikinci ölçümde yüksek ilişki doyumunu göstermektedir. Çalışmanın bulguları, yaşam doyumu ve ilişki doyumu arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu ve beliren yetişkinlerin bireysel ve ilişkisel iyi oluşunu karşılıklı olarak geliştirdiğini göstermektedir (Sağkal ve Özdemir, 2020). Sağkal ve Özdemir (2019), bir diğer çalışmalarında beliren yetişkinlerin ilişki doyumu ve ebeveynler arası çatışma arasındaki ilişkiyi incelemiş ve romantik ilişkideki çatışma ve evliliğe yönelik tutumların bu ilişkide tam aracı rolü üstlendiğini bildirmiştir.

Romantik yetkinlik becerilerinin, romantik ilişkilerin gelişimleri üzerinde etkili olabileceği ve bu doğrultuda ilişki doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle romantik yeterlik becerileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Romantik Yetkinlik ve İlişki Doyumu

Romantik ilişki başlatmak ve sürdürmek, sosyal ve gelişimsel bir dizi karmaşık beceri gerektirir (Shulman ve Connolly, 2013). Snyder'a (2006) göre romantik ve cinsel ilişkilerin nasıl kurulacağını, sürdürüleceğini ve sona erdirileceğini öğrenmek, erken yetişkinliğin kritik gelişim görevlerinden biridir ve beliren yetişkinlikte kurulan romantik ilişkiler, özellikle ilişki becerilerinin gelişimine katkıları açısından önemlidir (Snyder, 2006).

Yetkinlik algısı "bir eylemde bulunabilmek için gerekli becerilere sahip olduğuna ve bu becerileri geliştirebileceğine yönelik inanç" (Kanfer ve Gaelick-Buys, 1991), "mevcut yetkinliğin eylem ve etkili performans ile ilişkili yönü" (Marcus, Cross ve Wurf, 1990) gibi tanımlara sahiptir (akt. Wiley, 1994). Yakın ilişkilerde "yetkinlik" sağlıklı psikososyal işleyişin hayati bir göstergesidir (Larson, Whitton, Hauser ve Allen, 2007). Romantik yetkinliğin anlaşılmasında, sosyal yetkinlik kavramı önemli görülmektedir. Sosyal yetkinlik, çok çeşitli beceri ve özellikleri içeren çok yönlü bir yapı (Rose-Krasnor, 1997), akran ilişkileri, yakın arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler gibi birçok farklı yakın ilişki alanında kişilerin sahip olması beklenen kişilerarası beceriler (Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988) olarak ifade edilmektedir. Romantik yetkinlik, sosyal yetkinliğin romantik ilişkilerdeki görünümü olarak ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde romantik yetkinlik ile ilgili birçok farklı kavramsallaştırma çabasının olduğu ve ortak bir tanımlamanın olmadığı görülmüştür. Romantik ilişkiler ve romantik işlevler uzun yıllardır çalışılan popüler bir araştırma konusu olmasına rağmen, "romantik yetkinlik" görece yeni bir araştırma konusudur (Bhatia, 2016). Bouchey (2007), kişilerarası yetkinliğin genel olarak ifade edilmesi ve ölçülmesine karşın, romantik ilişkilerde algılanan yetkinliği özel olarak ele almak istemiş ve geç ergenlik döneminde romantik yetkinliği benlik algısına dayalı olarak ifade etmiştir. Bireylerin yetkinlik algıları ve romantik açıdan yetkin olmaya verdikleri öneme odaklanarak romantik benlik algısını, bireylerin romantik ilişkide sevdikleri, önem verdikleri şeyleri ve kendilerini diğerlerine kıyasla nasıl değerlendirdikleri ile açıklamıştır.

Bouchey (2007), alanyazına dayalı olarak romantik yetkinlik alanlarını *romantik çekicilik*, başkasını etkileyebilmede algılanan beceri bir diğer ifadeyle potansiyel partneri bulma becerisi; *cinsel yetkinlik*, cinsel alanda algılanan yetkinlik, deneyim ve güven; *iletişim*, önemli bilgileri partnere dile getirebilme, söyleyebilme becerisi; *ilişkiyi*

sürdürme, ilişkide kalma becerisi; *güç dengesi*, romantik ilişkide eşit bir güç dengesi kurabilme becerisi, *partner kabulü*, kişinin partneri tarafından anlaşıldığını ve onaylandığını hissetme derecesi olarak sıralamıştır. Ortaya koyduğu romantik yetkinlik alanlarından dördü bireylerin algıladığı yetkinlik, rahatlık ve romantik işleyişin belirli yönleriyle ilişkili tercihleriyle ilişkili olarak "bireysel"; sonraki iki alansa yetkinliğin ilişkisel odaklı ve partner özelliklerine dayalı yönlerini yansıtan "ilişkisel ve partner odaklı" alanlardır. Altı alandan oluşan yetkinlik yapısının geçerliğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında partner kabulü ve güç dengesi alanlarının bir araya gelerek "olumlu partner özellikleri" alanını oluşturduğunu ifade etmiştir. Romantik yetkinliğin yapısı son olarak *olumlu partner özellikleri, ilişkiyi sürdürme, iletişim, romantik çekicilik* ve *cinsel yetkinlik* olarak belirlenmiştir.

Bouchey'nin (2007), romantik yetkinliğin ölçülmesine yönelik geliştirdiği Romantik Benlik Algısı Anketi, ergenlerin benlik kavramına, romantik ilişkilerin farklı yönlerine ilişkin algılanan yetkinliklerin ve algılanan önemi ortaya koyan 22 maddelik bir ölçme aracıdır. Bu değerlendirme, romantik alanın kişinin algıladığı yetkinlik ve kişinin yetkin olmaya verdiği önem bileşenlerini aynı anda değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Çalışmasında, bireylerin algıladığı yetkinlik, önem ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri de ortaya koyan Bouchey (2007), yüksek yetkinlik algısının, daha iyi psikolojik uyuma işaret ettiğini ortaya koymuştur. Romantik çekicilik ve olumlu partner özellikleri algılanan yetkinlikte ön plana çıkan iki alan olurken, romantik yetkinliğin bireylerin iyi oluşu üzerinde etkili oldukları bildirilmiştir (Bouchey, 2007).

Davila ve diğerleri (2007), romantik yetkinliği sağlıklı romantik ilişkiler kurma ve sürdürmeye ilişkin beceriler bütünü olarak tanımlamaktadır (Davila, Stroud, Ramsey Miller ve Steinberg, 2007; Davila, Steinberg, Ramsay Miller, Stroud, Starr ve Yoneda, 2009). Davila ve diğerleri (2007), romantik yetkinliği ilk olarak ergenlerin romantik ilişkilerdeki düşünce, davranış ve duygularını ele alarak ifade etmiştir. Davila ve diğerlerine (2007) göre, ergen romantizmini anlamak, ergenlerin romantik ilişkilerde daha iyi işlevde bulunmalarını sağlayan becerilerin tanımlanmasını içerir. Ergenlik dönemindeki romantik deneyimlerin birçok alanda uzun süreli etkileri bulunacağı bildirilmektedir. Davila ve diğerlerinin öne sürdüğü romantik yetkinlik anlayışı, her biri sosyal yetkinlikle ilgili olan kişilerarası problem çözme, bağlanma kuramı ve duygu düzenleme modellerine dayanmaktadır (Davila vd., 2007; Davila vd., 2009; Shulman, Davila, Shachar-Shapira, 2011). Spesifik ve kapsamlı bir biçimde romantik alandaki

yetkinliğin ele alınmadığını belirten Davila ve diğerleri (2007), sosyal yetkinlik becerileri içerisinde romantik yetkinliğin sınırlı bir biçimde değerlendirildiğini öne sürmektedir.

Davila ve diğerleri (2007), romantik yetkinliği kavramsallaştırırken Bouchey (2007) ve Sippola, Buchanan ve Kehoe'nin (2007) önerdiği benlik algısı, La Greca and Mackey'nin (2007) önerdiği duygu düzenleme becerileri ve Grover, Nangle, Serwik, ve Zeff'in (2007) önerdiği sosyal-bilişsel yetenekleri dikkate almışlardır. Yetkinliğin bileşenleri, benlik algısı, duygu düzenleme becerisi ile karar verme ve problem çözmeyi içeren sosyal-bilişsel yetenekler olarak ifade edilmiştir. Yapıyı oluşturan üç öge, romantik ilişki gelişimi ile ilgili çeşitli araştırmalara konu olsa da birbirleriyle ilişkili olarak kavramsallaştırılmamıştır. Romantik açıdan yetkin ergenlerin kendilerini değerli algıladıkları, özgün benliklerini insanlara gösterebildikleri, zorlayıcı romantik deneyimler karşısında kaygı ve depresyon gibi duyguları yönetebildikleri ve olası zorlayıcı durumlar ile ikilemleri daha iyi ele alabildikleri belirtilmektedir.

Davila ve diğerleri (2007), romantik yetkinlik kavramsallaştırmalarında kişilerarası ve duygusal yetkinliği yansıtmayı amaçlayarak romantik yetkinliği:

a) İlişkilerde karşılıklılığı göz önünde bulundurarak düşünceli (karşısındakini düşünen) ve anlayışlı bir biçimde geçmiş deneyimlerden öğrenme ve sonuçsal düşünebilme yeteneği,

b) Kendine ve diğerlerine saygı ve özeni koruyarak riskli romantik davranışlara neden olmayan, arzu edilen sonuçlarla sonlanan karar alabilme yeteneği ve duygusal biçimde başarılı olarak değerlendirilebilen davranışlarda bulunma yeteneği,

c) İlişki deneyimlerine karşılık olarak kendini ve duygularını düzenleyebilme yeteneği (istenmeyen sonuçlara tahammül etme, ruminasyonu engelleme, benlik saygısını koruma ve bireysellik-yakınlık dengesini sağlama) olarak açıklamışlardır.

Davila ve diğerleri (2017), sağlıklı ve işlevsel romantik ilişkilerin erken gelişimine önem vererek, çalışmalarını beliren yetişkinleri içerecek biçimde genişletmişlerdir. Sağlıklı romantik ilişkilere yönelik çabaların, ilişkide problemler zaten var olduktan sonra ya da insanlar uzun süreli ilişki kurmayı ve bağlanmayı düşündükleri bir partner seçtikten sonra başladığını ve bunun geç olduğunu öne sürmektedirler. Bu nedenle ilişki ve partner seçimi konularında kritik kararların alındığı bir dönem olan beliren yetişkinlik dönemi, romantik yetkinlik becerilerinin önem kazandığı bir dönem olarak öne çıkmaktadır. Romantik yetkinlik ilk olarak ergenler için kavramsallaştırılsa da bu becerilerin yalnızca ergenlere özgü değil, her yaş ve gelişim döneminde etkili olabilecek beceriler olduğu ifade edilmektedir.

Davila ve diğerleri (2009; 2017), romantik yetkinliği değerlendirmek için iki yarı yapılandırılmış görüşme geliştirmişlerdir. İlk olarak Davila ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen Romantik Yetkinlik Görüşmesi ergenlerde, Beliren Yetişkinler İçin Romantik Yetkinlik Görüşmesi ise beliren yetişkenlerde romantik yetkinliğin değerlendirilmesi amacıyla tasarlanmıştır. Beliren Yetişkinler İçin Romantik Yetkinlik Görüşmesi, katılımcıların romantik etkinlikler ve ilişkiler hakkındaki düşüncelerini, tercihlerini ve yaklaşımlarını ortaya çıkarmak amacıyla kullanılmıştır. Bu görüşmede gerçek ilişki deneyimleri ve varsayımsal senaryolara cevaplar alınmıştır. Çalışmalarında beliren yetişkinlerde romantik yetkinliğin ilişkisel ve bireysel iyi oluş ile ilişkisini inceleyen Davila ve diğerleri (Davila, Mattanah, Bhatia, Latack, Feinstein, Eaton, Daks, Kumar, Lomash, Mccormick ve Zhou, 2017), romantik yetkinliğin, güvenli bağlanma, sağlıklı karar verme ve ilişki doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini, içselleştirici semptomlar ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Sağlıklı ilişki işleyişinin becerilere dayalı bir modeli olarak romantik yetkinlik (Davila vd., 2017), önceki temalara bağlı kalınarak üç beceri alanında özelleştirilmiştir. Üç beceri alanının tanımlanması, romantik yetkinliğin öğretilebilir-geliştirilebilir beceriler olarak tanımlanması ve geçerliğinin test edilebilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu üç beceri alanı, içgörü, karşılıklılık ve duygu düzenleme olarak ifade edilmiştir.

İçgörü, kişinin kendisi, başkaları ve ilişkiler hakkında düşünme yeteneğidir. Kişinin kendisinin ve (olası) partnerinin ihtiyaçlarının, amaçlarının, motivasyonlarının ve başkaları üzerindeki etkilerinin farkındalığı, davranışların nedenleri ve sonuçları hakkında farkındalık ve deneyimden öğrenme yeteneğini içerir. Kişinin kendisi ve partneri hakkında kim olduğu, neye ihtiyacı olduğu, davranışının nedenlerini bilmesi içgörü becerisiyle sağlanır. Kişi, yaptığı seçimlerin ve eylemlerinin olumlu-olumsuz sonuçlarını öngörebildiği, davranış değişikliği sağlayacak şekilde hatalarından öğrenebildiğinde, bir diğer ifadeyle ilişkisi ve partnerine içgörü ile yaklaştığında seçimlerine güvenerek kendisi ve partneri için neyin doğru olduğuna karar verir.

Karşılıklılık, kişinin kendisi ve partnerinin ihtiyaçlarını dikkate alması, her ikisinin de ihtiyaçlarının önemli olduğunu bilmesi ve buna göre eylemde bulunması anlamına gelmektedir. Bir ilişki karşılıklı olduğunda ilişkideki iki kişi de kendisine saygı duyulduğunu ve önemsendiğini hisseder.

Duygu düzenleme ise ilişki deneyiminde duyguları düzenleyebilme becerisidir. Sağlıklı romantik etkileşim için duyguların farkında olma, zorlayıcı duygularla başa çıkabilme anlamını taşır.

İlişkide sağlıklı kararlar alabilmek ve ilişki sorunlarına neden olan davranışları azaltabilmek bu üç becerinin etkileşimidir. Romantik yetkinlik, zorlayıcı deneyimler yaşamamak ya da zorlayıcı duygular hissetmemek değil, aksine zorlayıcı deneyimler karşısında uyum sağlama becerisini artıracak biçimde hem olumlu hem de olumsuz durumları yönetebilmekle ilgilidir (Davila vd., 2007, 2009, 2017).

Faber, Chin, Wilburn ve Shafaie (2019), romantik yetkinliğin benlik algısı ve davranışsal göstergelerini bir arada ele alarak Bouchey (2007) ve Davila ve diğerlerinin. (2007) romantik yetkinlik modellerini bütünleştirme amacıyla, genç yetişkinlerin romantik ilişki yetkinliklerine yönelik algılarını değerlendirme amacıyla Romantik Yetkinlik Envanteri'ni geliştirmiştir. Romantik yetkinlik, Faber ve diğerleri (2019) tarafından, önceki çalışmalara benzer biçimde kişilerarası problem çözmenin sosyal bilişsel modelleri, bağlanma kuramı ve öz-düzenleme modelleri temelli olarak ele alınmıştır. Bu kavramsal çerçevede romantik yetkinlik, yedi beceri alanından oluşmaktadır. İlk beş alan, bakış açısı edinme, duygu düzenleme, çatışma çözme becerileri, yakınlıktan kaçınma ve mizaç, bireyin ilişki deneyimi olup olmadığına bakılmaksızın romantik bir ilişki içinde olmak için ön koşul beceriler olarak kabul edilmektedir. Bouchey'nin (2007) romantik çekicilik ve ilişkiyi sürdürme alanları "ilişkinin kontrol odağı" alanı olarak birleştirilmiştir. Aşağıda, Faber ve diğerlerinin (2019), romantik yetkinlik kavramsal çerçevesi sunulmuştur.

Bakış açısı edinme, bireyin geçmişteki olumlu ya da olumsuz deneyimleri/etkileşimleri üzerinde düşünme, içgörü kazanma ve karar verirken diğerlerinin bakış açısını göz önünde bulundurma becerisidir. *Duygu düzenleme,* bireyin hangi duygulara sahip olduğunu, bu duygulara ne zaman sahip olduğunu ve bu duyguları ne şekilde deneyimleyerek ifade ettiğini belirten süreçlerdir (Gross, 1998, Akt. Faber vd., 2019). *Mizaç*, duygusal olarak zorlayıcı/kışkırtıcı durumlar karşısında tepkisellik ve öz-düzenlemede bireysel farklılıklar olarak tanımlanmaktadır (Rothbart and Bates, 2006, Akt. Faber vd., 2019). *Çatışma çözme becerileri*, sorunları ele alma, sakince tartışma, karşılıklı olarak üzerinde anlaşılan çözümlere ulaşabilme becerisidir. *Yakınlıktan kaçınma*, bağlanma kuramı ile ilgili olarak duygusal ve fiziksel yakınlık, güven içeren bir yakın ilişki arama becerisinin değerlendirildiği alandır. *Romantik çekicilik*, kişinin potansiyel partnerini romantik olarak etkileyebileceği, kendine çekebileceği konusundaki algıladığı becerisidir ve romantik katılım ile ilgilidir. *İlişkinin kontrol odağı*, kişinin başarılı bir romantik ilişki için gerekli becerilere ne derece sahip olduğuna yönelik inancıdır. Bir diğer ifadeyle kişinin romantik ilişkilerde başarılı olma becerisine olan

inancıdır. Bireylerin kendilerini algılayışı ve çevreleri üzerindeki kontrol kapasitelerini şekillendirmelerinin yansıması olarak, önceki romantik ilişki deneyimlerinin kişinin yeni romantik ilişkiye başlama ya da ilişki sorunlarını ele almada motivasyonunu etkileyebileceği bildirilmektedir (Faber vd., 2019).

Faber ve diğerleri (2019), Beliren Yetişkinler İçin Romantik Yetkinlik Görüşmesi'ni (Davila vd., 2017), kullanılmasının zaman alıcılığı, görüşmeci/kodlayıcı yanlılığı ve katılımcıların sosyal beğenirlik etkisi ile ilgili konularda sınırlı bulmuştur. Benzer şekilde Bouchey'nin (2007) geliştirdiği Romantik Benlik Algısı Anketi, katılımcıların kişisel ve samimi olarak yanıt verip vermediklerinin anlaşılmasının zor olabileceği, bu anketin yalnızca ergenlerin arzu edilen, kabul edilen, değer verilen ve etkili olduklarını düşündükleri alanlara odaklandığı, bazı soruların kişinin romantik partneri ile ilgili olduğu ancak bazı genç yetişkinlerin çok sayıda romantik ilişki deneyimi varken bazılarının hiç deneyimi olmadığı konularında eleştirilmiştir. Romantik yetkinliğin ölçülmesi ve daha önceki ölçme araçlarının belirtilen sınırlılıklarını ortadan kaldırılması amacıyla geliştirilen ölçme aracı, romantik yetkinliğin hem benlik kavramını hem de davranışsal göstergelerini içeren, genç yetişkinlerin ilişki deneyimlerinin miktarlarına bakılmaksızın romantik ilişki yekinliklerine ilişkin algılarını ölçen bir öz değerlendirme aracıdır (Faber vd., 2019). Bu çalışmada, Faber ve diğerlerinin (2019) geliştirdiği Romantik Yetkinlik Envanteri ölçme aracının Türkçeye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Sözü edilen kavramsallaştırma çalışmaları, romantik yetkinliğin kapsamlı biçimde tanımlanması ve ortaya konması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çeşitli çalışmalarda farklı alanlar ile ifade edilen romantik yetkinlik becerileri, bireylerin romantik ilişki gelişiminde önemli bir yapı olarak görülmektedir. Aşağıda romantik yetkinlik ile ilgili çalışmalar sunulmuştur.

Romantik yetkinlik becerilerinin flört eden çiftlerde problem çözme etkileşimleri sırasında davranışsal olarak gözlemlenmesini ele alan çalışmada Zhou ve Davila (2019), romantik yetkinliğin ilişki doyumu ve olumsuz duygulanım ile ilişkisini incelemiştir. Partnerlerin problem çözme etkileşimlerinde davranışsal olarak romantik yetkinliği kullanıp kullanmadıklarını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada erkeklerin davranışsal romantik yetkinliği kendileri ve partnerlerinin ilişki doyumları ile anlamlı pozitif bir ilişki göstermiştir. Romantik yetkinliğin içerdiği üç beceri alanının gözlemlenebilir davranışlar olarak ortaya konması gerektiğini savunan Zhou ve Davila (2019), romantik yetkinlik becerilerinin ölçülmesi için davranışsal bir kodlama sistemi geliştirmişlerdir. Çalışma, romantik yetkinliğin problem çözme davranışları ile ilişkisini inceleyerek yeni geliştirilen

kodlama sisteminin geçerliğine kanıt sunmak ve ilişki doyumuyla ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Romantik olarak daha yetkin kodlanan partnerler, problem çözme etkileşimleri sırasında daha fazla romantik yetkinlik becerisi sergilemektedir. Görüşmede romantik olarak daha yetkin olarak kodlanan kadınların, problem çözme sırasında daha yetkin davranan partnerleri olduğu görülmüştür. Çalışma bulguları, romantik yetkinlik becerilerinin davranışsal olarak gözlenebileceğini ve bu becerilerin ilişki niteliğini etkileyebileceğini göstermektedir (Zhou ve Davila, 2019).

Romantik yetkinliğin çeşitli bireysel ve ilişkisel değişkenler ile ele alındığı bir diğer çalışmada (Davila vd., 2017), romantik yetkinlik, ilişki doyumu, güvenli romantik bağlanma, sağlıklı ilişkisel kararlar verme, depresyon ve kaygı semptomları arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Araştırma bulgularına göre yüksek romantik yetkinliğe sahip bireylerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğu, aynı zamanda daha sağlıklı ilişki kararları verdiği, daha düşük depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiği belirtilmiştir (Davila vd., 2017).

Davila, Zhou, Norona, Bhatia, Mize ve Lashman (2020), romantik yetkinlik yapısına dayalı olarak iki oturumdan oluşan bir ilişki eğitim programı geliştirmiştir. 154 beliren yetişkin üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen ilişki eğitim programının etkililiği, ön-test, son-test ve izleme yöntemiyle değerlendirilmiştir. Eğitim programı, romantik yetkinlik becerilerinin tanımlanması ve yetkinlik becerilerinin bireylere ilişkilerini geliştirmelerinde nasıl yardımcı olacağı ile başlamıştır. Sağlıklı romantik ilişkileri karakterize eden özellikler (yakınlık, güven, saygı, iletişim, saygı) ve sağlıksız romantik ilişkilere neden olan davranışlar (etkisiz çatışma çözme becerileri, destek eksikliği, saldırganlık) ile devam etmiştir. Oturumlarda romantik yetkinlik becerileri a. ilişki ve partner seçiminde bireyin kendi ihtiyaçlarını değerlendirmesi, b. partnerle etkili iletişim kurma ve çatışma çözme, c. ilişkiyi sürdürme ve sonlandırmada karar alma, d. bir ayrılıkla etkili biçimde başa çıkma ve deneyimden öğrenme konularında ele alınmıştır. Bulgular, ilişki eğitimi programı katılımcılarının ilişki sorunlarıyla ilgili bilgi düzeylerinin arttığı, karar verme ve başa çıkma becerilerinin benzer şekilde yükseldiğini göstermektedir. Sonuçlar, romantik yetkinlik becerilerine dayalı ilişki eğitim programının davranış değişikliğine yol açma potansiyelini göstermektedir (Davila, Zhou, Norona, Bhatia, Mize ve Lashman, 2020).

Romantik yetkinlik ve olumlu duygusal ifade etme arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, romantik yetkinlik, ilişki doyumu ve olumlu davranışlar ilişkili bulunmuştur. İlişki doyumu kontrol edildiğinde, kadınların romantik yetkinlik

becerilerinin kendileri ve partnertlerinin olumlu duygusal ifade yeteneğiyle pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. İlgili çalışma, romantik yetkinlik becerilerinin, çiftlerin uyum sağlayıcı davranışlarda bulunmalarını sağlayabileceğini göstermektedir (Davila, Wodarczyk ve Bhatia, 2017).

Romantik yetkinliğin davranışsal eğilimler olarak ölçüldüğü bir diğer araştırmada, romantik yetkinlik puanları arttıkça, partnere yönelik prososyal duygu puanları artmaktadır. İlgili araştımada, romantik yetkinliğin ilişki doyumu ve bağlılığını artırdığı ortaya konmuştur (Robinson, Penzel ve Persich, 2020).

Genç yetişkinlerin sağlıklı romantik işlevlerini inceleyen bir diğer çalışmada romantik yetkinlik, kişinin partneri ile güçlü ve sevgi dolu bağ geliştirmesi ve ilişkideki problem çözme becerileri olarak iki alanda ele alınmıştır. Söz konusu çalışmada bireysel ve ailesel faktörlerin genç yetişkinlerin romantik yetkinlikleri üzerinde etkisi ortaya konmuş ve daha olumlu aile ortamına sahip ergenlerin, genç yetişkinlikteki romantik ilişkilerinde daha etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları ve daha düşük ilişki şiddeti riski yaşadıkları ortaya konmuştur (Xia, Fosco, Lippold ve Feinberg, 2018).

Üniversite öğrencisi beliren yetişkinlerle yürütülen bir diğer çalışmada romantik ilişkilerde bağlanma, kaygı ve öz-yeterliğin mutluluk, psikolojik stres ve öz-saygı ile ilişkileri incelenmiştir. Bulgulara göre, romantik ilişkilerde yüksek öz-yeterlik mutluluk ve öz-saygıyı artırırken, psikolojik stresi azaltmaktadır. Romantik ilişkilerde öz-yeterlik, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Weisskirch, 2017).

Romantik yetkinliğin gelişminde aile yapısı ve aile iklimi (Shulman, Zlotnik, Shachar-Shapira, Connolly ve Bohr, 2012; Xia, Fosco, Lippold ve Feinberg, 2018), ebeveynlik deneyimleri (Donnellan, Larsen-Rife ve Conger, 2005), kardeş ilişkileri (Doughty, Lam, Stanik ve McHale, 2015) gibi etmenler etkili olabilmektedir. Romantik yetkinlik, yalnızca romantik deneyimler değil, yaşamın diğer alanlarında kurulan yakın ilişkileri etkileyen ve aynı zamanda bu yakın ilişkilerden etkilenen beceriler olarak düşünülebilir. Bu nedenle beliren yetişkinlerin kendini tanıması, ilişki becerilerini fark etmesi ve geliştirmesi, duygusal ve sosyal gelişimlerinin desteklenmesi açısından romantik yetkinliğin değerlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Çeyrek Yaşam Krizi ve İlişki Doyumu

Arnett (2004), beliren yetişkinlik döneminde keşiflerin her zaman keyif verici olmayabileceğini belirtmektedir. Aşkta yaşanan keşifler kişide hayal kırıklığı, reddedilme

gibi olumsuz duygulara neden olabilirken; işte arzu edilen bir işe kavuşmada başarısızlık, tatmin edici bir iş bulamama, dünya görüşünde çocukluk inançlarının reddedilmesi vb. zorlayıcı deneyimler yaşanabilir. Bu dönemde beliren yetişkinler, yaşamlarının pek çok alanında kaygı ve belirsizlikle mücadele eder (Arnett, 2004).

Gelişimsel krizler, ilk olarak Erikson (1950) tarafından kapsamlı biçimde incelenmiş ve kriz, kişinin bütünlüğünü tehlikeye sokan, içsel ve dışsal bölünme süreci olarak tanımlanmıştır (Erikson, 1950, Akt. Robinson, 2008). Çeyrek yaşam krizi, Robbins ve Wilner (2001) tarafından, yirmili yaşlardaki bireylerin çelişkili duygularının farklı biçimlerde ortaya çıkmasına neden olan bir kimlik krizi olarak tanımlanmış ve popüler kültürde yerini almıştır (Robbins ve Wilner, 2001). Orta yaş krizinin yaygın olarak bilinirliğine karşın yirmili yaşlardaki bireylerin gelişimsel zorluklarının yeterince ele alınmadığını öne süren Robbins ve Wilner (2001), yirmili yaşlardaki genç yetişkinlerle yaşam deneyimleri ve stres kaynakları hakkında kapsamlı görüşmeler gerçekleştirmiştir. Arnett'in (2000) öne sürdüğü beliren yetişkinlik dönemine denk gelen bu yaşlarda, Robbins ve Wilner'a göre (2001) kaybolmuşluk, belirsizlik, erteleme, inkâr, hayalkırıklığı gibi duygular çeyrek yaşam krizinde deneyimlenir. Çeyrek yaşam krizi yaşayan bireyler, bu dönemde yapacakları seçimlerin tüm yaşamlarını etkileyeceğini hissetmekte ve yaşamlarını daha anlamlı hale getirmek istemektedir. Genç yetişkin olma sürecinde yaşanan hızlı değişim, hayatı nasıl daha tatmin edici hale getireceğini düşünen bireyler için bunaltıcı olabilmektedir. Robbins ve Wilner'a göre (2001), yirmili yaşlardaki bireyler, verdikleri kararlardan, yeteneklerinden, yetişkin yaşamına hazır oluşlarından, geçmişlerinden, şimdilerinden ve geleceklerinden ve en çok da kendilerinden şüphe ederler. Yirmili yaşlar, yaygın inanca göre daha "rahat" geçirilen yaşlardır çünkü bireyler henüz sorumluluklar tarafından kısıtlanmamıştır. Ancak Robbins ve Wilner (2001), seçimler sorumluluklar tarafından henüz kısıtlanmadığı için karar verme sürecinin daha karmaşık ve zorlayıcı hale geldiğini ifade etmektedir. Yaşamın tüm yönlerini dengelemek için hissedilen baskı, romantik alanda da ortaya çıkmakta ve bireyleri "Ne zaman birine kendimi adamalıyım?" sorusuyla karşı karşıya bırakmaktadır. Kişiler, evlenebileceklerini düşündükleri kişinin hayatlarının geri kalanında birlikte olmaları gereken kişi olup olmadığı konusunda kafa karışıklığı yaşamaktadır. Bu dönemde kendilerini anlamak adına birçok şey yapmak isteyen bireyler için önem verdikleri bir partnerin duygularını ve ihtiyaçlarını dikkate almak daha zor olabilmektedir. Bu süreçte bireyler, romantik deneyim kazandıkça aşka ve ilişkilere yönelik tutum geliştirmektedir. Çeyrek yaşam krizi, genç yetişkinlerin gelecekleri hakkında sürekli olarak kuşku duyduğu, aileleri ve

toplumun beklentilerini karşılayacakları "gerçek dünya"ya geçişi ifade eden inişli çıkışlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Robbins ve Wilner, 2001).

Bilimsel alanyazında çeyrek yaşam krizi, ilk olarak Robinson (2008) tarafından yetişkin yaşamının ilk on yılındaki gelişimsel zorluklar kapsamında ele alınmıştır. Robinson (2008) çalışmasında, erken yetişkinlikteki kriz deneyimi, krizin farklı görünümleri altındaki ortak süreçler ve krizin benlik gelişimindeki biçimlendirici rolünü ifade etmiştir. Robinson ve Smith (2010), genç yetişkinlik döneminde kriz yaşantılarını karakterize eden deneyimleri ve süreçleri araştırdığı araştırmasında yarı-yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmiştir. Görüşme analizleri sonucu kriz yaşantıları hapsolma, ayrılma, keşif ve çözülme olarak dört aşamalı modelde ifade edilmiştir. Kriz yaşantılarını bütüncül bir model olarak ortaya koymayı amaçlayan bir diğer çalışmada Robinson, Wright ve Smith (2013), 25–35 yaş arası bireyler ile gerçekleştirdikleri görüşmeler sonucunda, çeyrek yaşam krizinin aşamalarını hapsolma, ayrılma ve mola, keşif ve yeniden yapılandırma olarak belirtmiştir. Kriz aşamaları, çevre, kimlik, motivasyon ve duygulanım-biliş boyutlarını içermektedir. Çevre, kişinin iş ve ilişkiler gibi fiziksel konumlarındaki değişimleri dikkate alır. Kimlik, kişinin öznel benlik algısındaki değişimlere odaklanır. Motivasyon, kişinin hedefleri, eylemleri ve değerlerine yönelimini nasıl tanımlandığına odaklanırken duygulanım-biliş, belirli bir aşamanın baskınlığı ve ruminatif düzeyi ile ilgilidir (Robinson, Wright ve Smith, 2013). Aşağıda çeyrek yaşam krizinin bütünsel evre modeli aşamaları sunulmuştur.

Aşama 1, hapsolma (locked-in). Kişinin yaşamında krizin oluştuğunu göstermektedir. Krizin ilk aşamasında, genç yetişkin belirli bir ilişki, iş ya da sosyal grubun içindedir, ancak bu bağlılığın uzun vadede istediği bir şey olmadığını anlamıştır (Robinson, 2016). Kişi, hapsolma aşamasında artık istemediği bir romantik ilişki ya da baskı hissettiği ve tatmin edici olmayan bir kariyerde, kısıtlayıcı, doyum vermeyen, çatışmalı rollere sıkışmış ve hapsolmuş hisseder. Bu aşamada yoğun olarak güçsüzlük ve sıkışmışlık hissedilir. Henüz gerçekçi değişim hedefleri konulmamıştır, memnun olunmayan iş ya da ilişkiyi bırakmak olası gözükmez. Kişi, dışsal motivasyon ile başkalarının beklentilerini karşılamaya çalışır ve bastırılmış duygulanımı dolayısıyla otantik benliğini gizler. Stres içeren bu gizleyiş, kısıtlanma ve sıkışmışlık hissini artırır.

Aşama 2a, ayrılma (seperation). Aşama kişinin, zorunlu olarak sürdürdüğü, sorun içeren iş ya da ilişki bağlılıklarından fiziksel ve zihinsel olarak uzaklaşmaya başlaması, bir diğer ifadeyle içinde bulunduğu yaşam yapısından ayrılması ile başlar. Ayrılık aşaması, krizin suçluluk, üzüntü, kaygı, utanç, heyecan, rahatlama gibi çok çeşitli

duyguyu barındıran, duygusal olarak en yoğun aşamasıdır (Robinson, Smith ve Wright, 2013). Ayrılma arzusu, sorumlu bir yetişkin olma konusunda başarısızlık ve bu süreçte başkasına zarar verileceği duyguları ile içsel bir çatışma yaratır, aynı zamanda kayıp duygusu ve geleceğe yönelik belirsizlik hakimdir (Robinson, 2016). Kişinin hapsolduğu roller ve bağlılıklardan kademeli olarak ayrılması, bilinçli kabul gerektirir ve değişim için motivasyon sağlar. Ayrılma aşamasının dışsal olarak başlatıldığı (örneğin işten kovulmak ya da partneri tarafından terk edilmek) durumlarda fiziksel ayrılma, bilişsel ayrılmadan önce gerçekleşir. Bu durumda kişi kendini tanımlayan kimliğini geçici olarak kaybetmiş ve boşlukta hisseder (Robinson, Wright ve Smith, 2013), yaşam ve toplumla ilgili değerlerini sorgular (Robinson, 2016).

Aşama 2b, mola (time-out). Bu aşamada kişi, yaşadığı geçişi düşünmek, acı veren duygularını çözmek ve yetişkin kimliği için yeni bir temel oluşturmak için zaman ayırır. Mola, ayrılmanın getirdiği sorunlar ile ilgili bakış açısı geliştirmek için kullanılan bir zamandır, kişinin bulunduğu çevreden uzaklaşmasını içerir. İkinci aşamada bazen mola, ayrılmadan önce gelebilir. Bu dönem motivasyonel olarak bağlılıktan kaçınma ile tanımlanır, kişi "Ben *şimdi* kimim?" sorusunu yanıtlamaya çalışır (Robinson, Wright ve Smith, 2013).

Aşama 3, keşif (exploration). Bu aşamada, kişi beliren yetişkinliğin birçok temel özelliğini gösteren yeni bir yaşam yapısı benimser. Yeni hedefler ve bağlılıklar için araştırma ve denemeler yapar, seçenekleri değerlendirir, değişiklikler yapar ve kendine odaklanır (Robinson, 2015). Kendi değerleri ve kimliğiyle kriz öncesine göre daha uyumlu bir yaşam yapısı geliştirmenin yollarını arar. Krizi daha çok romantik alanda deneyimleyenler için yeni partnerlerin; iş ve kariyer alanında deneyimleyenler için yeni kariyer yollarının ve eğitim seçeneklerinin denenmesini içerir. Kişi, kimlik keşfi konusunda daha rahattır ve benliğinin gelişmesi ve değişmesine izin verir (Robinson, Wright ve Smith, 2013).

Aşama 4, yeniden yapılandırma (rebuilding). Bu aşamada uzun dönemli bağlılıklar ve planlar yeniden oluşturulur. Kriz öncesine göre daha yüksek içsel motivasyon, dışsal roller tarafından daha az tanımlanan benlik ve kriz öncesi yaşama göre daha fazla doyum ve kontrol duygusu bulunur (Robinson, 2015). Kişiler, iş ve ilişkilerinde doyum ve keyif hisseder, eylemler kişisel ilgi ve tutkuları yansıtır. Değerler, tercihler, hedefler ve duygular otantik benliği gösteren davranışlarla ifade edilir (Robinson, Wright ve Smith, 2013). Robinson'a göre (2015), tüm bireyler bu dört

aşamayı sırayla takip etmez. Dördüncü aşamada yeni roller ve bağlılıklar üstlenen birey, bunun bir başka hata olduğunu anlayıp hapsolma ya da ayrılma aşamalarına dönebilir.

Robinson (2016), çeyrek yaşam krizinin beliren yetişkinlik ile erken yetişkinlik arasında yer aldığını öne sürmüştür. Çoğunluğu 25 yaşın altında olan 200 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği boylamsal çalışmasında, üniversite mezuniyetini takip eden on sekiz ay boyunca veri toplamıştır. Çalışma bulguları, üniversite mezuniyetinden sonraki yılda katılımcıların yüksek kaygı ve depresyon yaşadığını ortaya koymuştur. Çeyrek yaşam krizinin dört aşamalı modeline ek olarak farklı bir kriz türü öneren Robinson (2016), kriz aşamalarının hapsolma (locked-in) ve dışarıda kalma (locked-out) olarak iki biçimde yaşanabileceğini ortaya koymuştur. Üniversiteden yeni mezun olmuş bireylerin yaşam krizlerinin nedeninin, boğucu ve bunaltıcı rollere hapsolma değil, yetişkin rollerine girememe ve dışlanmışlık olduğunu ifade etmiştir. Hapsolma, yukarıda tanımlandığı üzere yetişkin rollerini edinmeye başlayan, genellikle 25–35 yaş arasında bireylerin deneyimlediği, dört aşamalı olarak tanımlanan krizi belirtir. Çeyrek yaşam krizinin dışarıda kalma biçiminde kişi, yetişkin yaşamının gerektirdiği rollere erişemediğini hisseder. Bu kriz yaşantısında bireyler, arzu ettiği bir iş bulamayacağı, istikrarlı bir ilişki sürdüremeyeceği, ekonomik olarak bağımsızlık kazanamayacağı gibi düşüncelerle adeta yetişkin yaşamı ile şu anki yaşamları arasında "arafta" kalmıştır. Krizin dışarıda kalma biçiminin tipik olarak 21–25 yaşları arasında yaşandığını ortaya koyan Robinson (2016), bu dönemde yetişkin yaşamına adımların atıldığı beliren yetişkinlik döneminin stres verici yaşantılarının yoğunlaştığını bildirmektedir.

Robinson ve Wright (2013), kriz deneyimlerinin yaygınlığı, türleri ve algılanan sonuçlarını ortaya koymayı amaçladıkları bir diğer çalışmada, 1023 katılımcıdan veri toplamıştır. İlgili çalışmada kriz deneyimleri 20–29, 30–39 ve 40–49 olmak üzere üç yaş grubuna göre, krizin varlığı ve içeriğini ortaya koymak amacıyla tasarlanan geriye dönük ve otobiyografik bir öz-değerlendirme aracı ile değerlendirilmiştir. Bulgular, krizin farklı yaş ve dönemlerde ortak bir biçimde yaşandığı ortaya koymuştur. Katılımcıların %28'inin 25–29 yaş aralığında kriz deneyimi yaşadığı, 20–29 yaşları arasında erkeklerin %39'u ve kadınların %49'u kriz yaşadığı bildirilmiştir. Beliren yetişkinlik yıllarına denk gelen bu dönemde yaşanan krizin en yaygın özellikleri, romantik ilişkinin sona ermesi, bir ilişkide sıkışmış hissetme, ekonomik zorluklar ve iş stresi olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda çalışma bulguları, erkeklerin daha çok iş ve kariyer alanlarında, kadınlarınsa ilişki ve aile alanlarında daha sık kriz yaşadığını göstermektedir (Robinson ve Wright,

2013). Çalışma bulguları, Robinson ve Smith'in (2010) ortaya koyduğu kriz modelini desteklemektedir.

Robinson'ın (2019), çeyrek yaşam krizi yaşantılarını incelemek amacıyla genç yetişkin bir kadın katılımcı ile üniversite mezuniyetinin hemen ardından dört yıl süren bir çalışma gerçekleştirmiş ve iki kriz dönemi ortaya koymuştur. İlk kriz dönemi, önceki çalışmasında (Robinson, 2015) öne sürdüğü dışarıda kalma aşamasını, ikincisi ise hapsolma aşamasını doğrulamıştır. Dışarıda kalma, iş bulmada başarısızlık ve benlik saygısının azalmasına neden olan kaygı ile yaşanırken, hapsolma, zorbalık ve uygunsuz olmayan davranışlar sergileyen işverenine rağmen işte kalmaya devam etme ile yaşanmıştır. Vaka çalışması, çeyrek yaşam krizi biçimlerinin aynı yaşam öyküsü içerisinde birbirini takip eden şekilde yaşanabildiğini ve kriz yaşantılarının birbirleri ile ilişkisini ortaya koyması açısından önemlidir (Robinson, 2019).

Robinson, Cimporescu ve Thompson (2020), üniversiteden yeni mezun olmuş bireylerle bir yıl süren boylamsal bir araştırma yürütmüştür. Bireylerin gelişimsel kriz yaşama durumlarının iyi-oluş ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelendiği araştırmanın bulguları, katılımcıların üçte birinin üniversite mezuniyetini takip eden bir yıl içinde gelişimsel bir kriz yaşadığını, kriz yaşantılarının depresif belirtiler ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken iyi-oluş ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bireylerin üniversite sonrasında yaşadığı değişikliklerin zorlayıcı deneyimler olduğu desteklenmiştir.

Çeyrek yaşam krizi olgusunun sosyal medyadaki yansımasını dilsel temalar ile ortaya koymayı amaçlayan bir diğer çalışmada, yaklaşık bir buçuk milyon tweet analiz edilmiştir. Analiz sonucunda çeyrek yaşam krizi deneyimleyen kullanıcıların karışık duygular hissetmek, sıkışmış hissetmek, değişiklik istemek ve kariyer, aile ve okul hakkında daha fazla paylaşımda bulunduğu ve kullandıkları dilin gelecek odaklı olduğu bildirilmiştir. Çalışmada beliren yetişkinlerin karşılaştıkları gelişimsel zorlukları sosyal medya dili ile ifade ettiği ortaya konmuştur (Agarwal, Guntuku, Robinson, Dunn ve Ungar, 2020).

Çeyrek yaşam krizi ile ilgili bir diğer çalışmada, krizi etkileyen faktörler ve yaşam doyumu ele alınmıştır (Black, 2010). Lisansüstü öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmada katılımcılar orta düzeyde yaşam doyumu bildirmiştir. Çeyrek yaşam krizi yaşantıları, değişen ilişkiler, iş ve ekonomik durum, akademik stres ve kimlik gelişimi ile ortaya konmuştur. Katılımcılar, lisanüstü eğitim sürecinde hayatın "beklemede olduğunu" hissettiklerini bildirmiştir.

Yaşları 18–28 arasındaki bireylerin çeyrek yaşam krizi deneyimlerinin yaygınlığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, beliren yetişkinliğin zorlu yaşantılarının kriz durumlarına neden olduğu belirlenmiştir. Şimdiki yaşam ve gelecek yaşama yönelik çok çeşitli duygusal tepkiyi içeren kriz deneyimlerinin değişim ve gelişim için teşvik edici olduğu raporlanmıştır (Murphy, 2011).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer araştırmada çeyrek yaşam krizinin kaygı, olumsuz başa çıkma becerileri ve depresyon ile yaşandığı bildirilmiştir (Martin, 2016). Bir diğer çalışma (Hapke, 2017), çeyrek yaşam krizi yaşayan çiftler ve duygu odaklı terapi konusunu ele almıştır. Duygu odaklı terapi uzmanları ile gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda, terapinin çeyrek yaşam krizi yaşayan çiftlere güvenlik, bağlanma ihtiyaçlarını anlama ve olumsuz iletişim döngüsünü belirleme ve değiştirme konusunda yardımcı olacağı ortaya konmuştur (Hapke, 2017).

Türkiye'de beliren yetişkinlerin gelişimsel zorluklarını ve çeyrek yaşam krizinin yaygınlığını ele alan ilk çalışmada, 20–35 yaşları arasındaki 514 beliren yetişkinden veri toplanmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların %82'sinin kriz yaşadığını göstermektedir. Hem kadın hem de erkek katılımcılarda tüm yaş gruplarında en çok belirtilen kriz yaşantıları "artık içinde yer almak istememenize rağmen bir işte çalışmaya devam etmek zorunda kalmak", "işinizde oldukça yüksek düzeyde stres ve baskı yaşamak" ve "bir işten istifa etmek" olmak üzere kariyer ve finansal konularda belirgindir. Söz konusu çalışma çeyrek yaşam krizinin belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşamda algılanan zorluk, yaşamda algılanan mutluluk düzeyi ve yaş ile anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur (Yeler, Berber, Özdoğan ve Çok, 2021a). Lisansüstü öğrencilerle gerçekleştirilen bir diğer çalışma, katılımcıların yaklaşık %78'inin çeyrek yaşam krizini deneyimlediğini ve kriz yaşantılarının en çok iş ve finansal konularda yaşandığını göstermektedir (Yeler vd., 2021b). Yeler (2021), 599 beliren yetişkinle gerçekleştirdiği çalışmasında, katılımcıların yaklaşık %90'ının belli düzeyde kriz yaşadığını ortaya koymuştur. İlgili çalışmada, romantik ilişkisi olmayan katılımcıların romantik ilişkisi olan katılımcılara göre daha yüksek kriz puanı bildirmesi, romantik ilişkilerin kriz yaşantılarıyla ilişkisini ortaya koyması bakımından dikkat çekicidir. Büyüme korkusu ve psikolojik katılığın çeyrek yaşam krizini yordaması söz konusu çalışmanın bulguları arasında yer almaktadır (Yeler, 2021).

Çeyrek yaşam krizinin problem alanları, iş-kariyer ve romantik ilişkiler olarak belirtilmektedir. Genç yetişkinlik döneminde romantik gelişim, romantik arzular ve kişisel hedeflere ulaşmak için gereken özerklik ihtiyacını bütünleştirmeyi öğrenmeyi

içermektedir. Bu da genç yetişkinlerin romantik arzu ve istekleri ile yaşam planları arasında sıkışmış hissetmelerine neden olabilmektedir (Norona, Olmstead ve Welsch, 2017; Shulman ve Connolly, 2013; Collins ve van Dulmen, 2006). Henüz düzenli bir ilişkisi olmayan ya da romantik ilişki problemleri yaşayan beliren yetişkinlerin çeyrek yaşam krizi yaşantıları olası gözükmektedir. Bu nedenle beliren yetişkinlerin romantik alanda gelişimsel zorluklarının anlaşılmasında çeyrek yaşam krizinin incelenmesi önemli görülmektedir.

Cinsiyet, İlişki Süresi ve İlişki Doyumu

Yakın ilişkilerde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisi araştırmacıların uzun yıllardır ilgisini çeken bir konudur ve cinsiyet farklılıkları ilişki değerleri, partner seçimi, romantik ve cinsel davranışlar gibi çeşitli faktörde etkilidir (Impett ve Peplau, 2006). Yakın ilişkilerde cinsiyet farklılıkları ve benzerliklerini ele almak, bireylerin yakın ilişki kurma biçimlerine yönelik anlayışı geliştirir (Hendrick, 2004). Alanyazın incelendiğinde cinsiyetin ilişki doyumu üzerine etkisine yönelik bulgularda çeşitlilik bulunduğu görülmüştür. Kimi çalışmalar, romantik ilişki doyumunda cinsiyet farklılıklarını ortaya koyarken, genellikle kadın ve erkeklerin benzer doyum düzeyi yaşadıkları, doyumu etkileyen etmenlerin kadın ve erkekler arasında düşük farklılık gösterdiği bildirilmiştir (Hendrick ve Hendrick, 1988; Hendrick, 2016). Kadınların romantik ilişkilerinde genellikle olumlu düşünerek ilişkiye daha fazla zaman ayırdığı ancak bunun ilişki doyumu üzerindeki etkisi bakımından erkeklerle benzerlik gösterdiği (Acitelli, Rogers ve Knee, 1999; Akt. Hendrick, 2016) bilinmektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada, ilişki doyumunun cinsiyete, ilişki süresine ve yaşa bağlı olarak değişmediği ortaya konmuştur (Ulutaş, 2018). Katılımcılarını 18–30 yaşları arasında bireylerin oluşturduğu bir diğer çalışmada kadınların ilişki doyumu, erkeklerden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur (Özel, 2021). Çeşitli bulgular, cinsiyet ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin farklı değişkenlerle birlikte incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. İlişki süresi ise, ilişkinin niteliğini etkilemekte; uzun süreli romantik ilişkilerin daha fazla bağlılık içerdiği ve ilişki doyumunu artırdığı bilinmektedir (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada ise, kısa süreli (1-11 ay) ve uzun süreli (31-74 ay) ilişkilerde ilişki doyumunun farklılık göstermediği bulunmuştur (Lewandowski ve Schrage, 2010). Bir diğer çalışmada ilişki süresi, erkeklerin çatışmaları ele alma biçimlerini etkilerken, kadın ve erkeklerin ilişki

doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bildirilmiştir (Stewart, 2012). Sonuç olarak, romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi, ilişki süresi, cinsiyet gibi bireysel ve ilişkisel yapıların, ilişki doyumuyla çeşitli yönlerden ilişkili olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, Romantik İlişki Yetkinlik Envanterinin Türkçeye uyarlama süreci ile verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve analizlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, beliren yetişkinlerin romantik yetkinlikleri ile çeyrek yaşam krizi deneyimi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ele alan ilişkisel tarama modelinde yürütülen bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ortaya koyan ve ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla yürütülen araştırma modelleridir (Fraenkel ve Wallen, 2009).

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını, en az bir romantik ilişki deneyimlemiş beliren yetişkinler oluşturmaktadır. Katılımcıların belirlenmesinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem ile birlikte, çalışma 18–29 yaşları arasında olan ve en az bir romantik ilişki yaşamış katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında 380 katılımcıya ulaşılmış ancak henüz hiç romantik ilişki yaşamamış 20 katılımcı analize dâhil edilmemiştir. Dolayısıyla araştırmanın katılımcı grubunu 360 beliren yetişkin oluşturmuştur. Katılımcıların 243'ü (%67.5) kadın, 117'si (%32.5) erkektir, yaşları 18–29 arasında değişmektedir ve grubun yaş ortalaması 25'tir (*SS* = 2.50). Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	*n*	%
Cinsiyet	Kadın	243	67.5
	Erkek	117	32.5
Devam edilen eğitim kademesi	Eğitimime devam etmiyorum	164	45.6
	Lisans	97	26.9
	Yüksek lisans	76	21.1
	Doktora	23	6.4
Tamamlanan eğitim kademesi	Lise ve öncesi	83	23.1
	Lisans	236	65.6
	Yüksek lisans	39	10.8
	Doktora	2	0.6
Yaşanılan yer	Köy-Kasaba	6	1.7
	İlçe	27	7.5
	İl	69	19.2
	Büyükşehir	258	71.7
Yaşam biçimi	Yalnız	60	16.7
	Ailesiyle	185	51.4
	Eşiyle	45	12.5
	Sevgilisiyle	13	3.6
	Yurtta	17	4.7
	Arkadaş/kardeş/kuzen ile	35	9.7
	Diğer	5	1.4
Çalışma durumu	Çalışıyorum	233	64.7
	Çalışmıyorum	127	35.3
İlişki durumu	Var	241	66.9
	Yok	119	33.1

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %45.6'sının eğitimini tamamladığı ve %65.6'sının en son lisans kademesinden mezun olduğu görülmektedir. Katılımcıların %71.7'si büyükşehirde ve yaklaşık yarısından fazlası (%51.4) ailesiyle yaşamaktadır. Katılımcıların %64.7'si şu anda bir işte çalışmaya devam etmektedir. Katılımcıların %66.9'unun şu anda devam etmekte olan bir romantik ilişkisi bulunmaktayken, %33.1'inin şu anda devam etmekte olan bir romantik ilişkisi bulunmamaktadır. Katılımcıların romantik ilişki sürelerine ilişkin detaylı bilgi Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Katılımcıların Romantik İlişki Süresi

Değişken	*n*	*Min.*	*Mak.*	$\bar{x}$	*SS*
Devam eden romantik ilişki süresi (ay)	241	0	159	36.5	33.28
En son romantik ilişki süresi (ay)	119	1	72	13.6	14.6

Katılımcıların romantik ilişki süreleri bir arada alındığında, romantik ilişki süresinin ortanca değerinin 18 ay olduğu görülmektedir. İlişki süresinde ortanca değerin kullanılmasının nedeni veri setinde ilişki süresi değişkeninde uç değerlerin bulunmasıdır. Bununla birlikte uç değerlerin bulunması nedeniyle katılımcıların romantik ilişki süreleri çeyreklikler göz önünde bulundurularak kategorilendirilmiş ve Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Katılımcıların Kategorilendirilmiş Romantik İlişki Süresi

İlişki süresi	*n*	*%*
0–6 ay	107	29.7
7–18 ay	76	21.1
19–43 ay	88	24.4
44+ ay	89	24.7

Tablo 3'te en çok katılımcının 0-6 ay ilişki süresi kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Katılımcı grubunun yaklaşık yarısı ise bir buçuk yıl ve daha fazla ilişki süresine sahiptir.

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci, Ankara Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan etik kurul onayı alındıktan sonra başlatılmıştır (*Bknz.* Ek 7). Sürmekte olan COVID-19 pandemisi nedeniyle veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Veri toplama araçları, Google Formlar aracılığıyla bir araya getirilerek katılımcılara çevrimiçi platformlar kullanılarak iletilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya katılmadan önce kendilerine sunulan bilgilendirilmiş onam formunu doldurmuştur. Araştırmaya katılımda gönüllülük esas

alınmış ve bilgilendirilmiş onama olumsuz yanıt veren katılımcılar araştırmaya devam etmemiştir. Tüm katılımcıların bilgilendirilmiş onamı alınmıştır.

Araştırmada, beliren yetişkinlerin bazı kişisel ve sosyal özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Demografik Bilgi Formu", ilişki doyumu düzeylerini belirlemek için "İlişki Doyumu Ölçeği", beliren yetişkinlerin romantik yetkinlik algılarını değerlendirmek için uyarlama çalışması gerçekleştirilen "Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri" ve çeyrek yaşam krizi yaşama durumlarını ortaya koymak için "Kriz Tarama Anketi" kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, yaşadıkları yer, çalışma durumu, gelir, yaşam biçimi, ilişki durumu, ilişki süresi ve kriz yaşantısına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmiştir (*Bknz*. Ek 3).

İlişki Doyumu Ölçeği (İDÖ)

İlişki Doyumu Ölçeği, romantik ilişkilerde ilişki doyumunun ölçülmesi amacıyla Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir (*Bknz*. Ek 4). Özgün ölçek yedili Likert tipinde yedi maddeden oluşmaktadır ve toplam varyansın %46'sını açıklayan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin dördüncü ve yedinci maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçekten en düşük 7, en yüksek 49 puan alınabilmekte ve yüksek puanlar yüksek ilişki doyumunu göstermektedir. Özgün ölçek ile elde edilen ölçümlere ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Curun (2001) tarafından, romantik ilişkisi olan 140 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin, özgün formuna benzer olarak toplam varyansın %52'sini açıklayan tek faktörlü bir yapıda olduğu ortaya konmuştur. Maddelerin faktör yükleri .56 ve .88 arasında değişmektedir. Ölçek ile elde edilen veri setine ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .86'dır (Curun, 2001).

Bu çalışma kapsamında, ölçek ile elde edilen ölçüme ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. İlişki Doyumu Ölçeğinin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör

analizi ile test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre uyum katsayılarından ki-karenin serbestlik derecesine oranı ve RMSEA değerlerinin kabul edilebilir sınırlar dışında yer aldığı görülmüştür. (χ^2/sd = 6.47, RMSEA = .12 , SRMR =.04 , NFI = .96 , NNFI = .94 , CFI = .96 , GFI = .94, TLI = .94). Önerilen modifikasyonlar incelenerek, birinci ve altıncı madde ile altıncı ve yedinci maddelerin hata kovaryansları eşleştirilmiştir. Modifikasyon analizinden sonra kabul edilebilir sınırların dışında yer alan uyum katsayılarında iyileşme gözlenmiştir (χ^2/sd = 3.47, RMSEA = .08, SRMR = .03, NFI = .98, NNFI = .97, CFI = .99, GFI = .97, TLI = .97). Maddelerin faktör yükleri .63 ile .93 arasında değişmektedir. Ölçümlere ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır.

Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri (RİYE)

Faber, Chin, Wilburn ve Shafaie (2019) tarafından genç yetişkinlerin romantik ilişki yetkinliklerine ilişkin algılarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen envanter (*Bknz*. Ek 5), beşli Likert tipinde (1: *Hiç Uygun Değil*; 5: *Tamamen Uygun*) 35 maddeden oluşmaktadır. Yedi romantik yetkinlik alanını (ilişki kontrol odağı, bakış açısı edinme, romantik çekicilik, yakınlıktan kaçınma, duygu düzenleme, mizaç ve çatışma çözme becerileri) değerlendirmeyi amaçlayan bu ölçme aracı, araştırmacı tarafından bu araştırmada Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir.

Özgün ölçekten elde edilen ölçümlere ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencilerinden oluşan iki ayrı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada 219 katılımcı yer almıştır. Katılımcıların yaşları 18–25 ($\bar{x}$ = 20.29, *SS* = 1.70) arasında değişmektedir ve neredeyse tamamı bekârdır (%94). Ölçeğin geliştirilme aşamasında faktör yapısını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen paralel analiz ve açımlayıcı faktör analizi sonuçları yedi romantik yetkinlik alanını (ilişkinin kontrol odağı, bakış açısı edinme, romantik çekicilik, yakınlıktan kaçınma, duygu düzenleme, mizaç ve çatışma düzenleme becerileri) ortaya koymaktadır. Sonrasında, elde edilen yapının geçerliğini test etmek üzere daha geniş bir örneklemde doğrulayıcı faktör analizi çalışması gerçekleştirilmiştir. İkinci çalışma 17–25 yaşları arasında ($\bar{x}$ = 20.64, *SS* = 1.84) 907 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Her iki katılımcı grubunun da %80'den fazlası kadındır. Cinsiyetin yanıt verme biçimine etkisinin değerlendirilmesinde ölçme değişmezliği test edilmiştir. Çoklu Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi, örneklemin yüzde seksenden fazlasının kadın olması nedeniyle tercih edilmemiş, maddelerin cinsiyet bağlamında ölçme değişmezliğine sahip olup olmadığı MIMIC (Multiple Indicators and

Multiple Causes [Çoklu Göstergeler ve Çoklu Nedenler]) modelleme ve ölçek değişmezliği yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği kanıtı olarak doğrulayıcı faktör analizinin yanı sıra yakınsak ve ayırt edicilik geçerlik analizleri gerçekleştirilmiştir (Faber vd., 2019).

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir ve iyi düzeyde olduğunu göstermekte (RMSEA = .06; SRMR = .05; TLI = .90; CFI = .90) ve ilk çalışmada ortaya konan yedi faktörlü yapıyı desteklemektedir. Boyutların faktör yükleri .29 ile .87 arasında değişmektedir. Boyutların iç tutarlık güvenirlik katsayıları sırasıyla ilişkinin kontrol odağı boyutu için .93, bakış açısı edinme için .87, romantik çekicilik için .83, yakınlıktan kaçınma için .78, duygu düzenleme için .75, mizaç için .75 ve çatışma çözme becerileri için .75 olarak hesaplanmıştır (Faber vd., 2019). Devam eden bölümde, ölçme aracının Türkçeye uyarlama süreci hakkında bilgiler sunulmuştur.

Romantik İlişki Yetkinlik Envanterinin Türkçeye Uyarlama Çalışması.

Ölçme aracının uyarlama çalışması için öncelikle Prof. Anthony J. Faber'den izin alınmıştır (*Bknz.* Ek 2). Gerekli izinler alındıktan sonra Uluslararası Test Komisyonu'nun (International Test Commission [ITC, 2017]) önerdiği ölçek uyarlama süreçleri takip edilerek uyarlama çalışmasına başlanmıştır. Envanterin uyarlama sürecinde çeviri ve geri çeviri yöntemi kullanılmıştır. Envanter, ilk aşamada alan ve dil yeterliğine sahip üç uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra üç uzmandan alınan çeviriler incelenmiştir. Çevrilen maddelerin en uygun Türkçe karşılıkları araştırmacı ve tez danışmanı tarafından seçilmiştir. Ardından tüm maddeler bir araya getirilerek geri çeviri formu hazırlanmıştır. Geri çeviri aşaması için, Türkçe maddeler üç farklı alan uzmanına İngilizceye çevrilmek üzere iletilmiş ve çevirilerin tekrar incelenmesi sonucu en uygun ifadeler seçilerek envanterin Türkçe formunun son hali oluşturulmuştur. Sürecin tamamlanmasının ardından envanterin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliğini incelemek amacıyla uygulama yapılmıştır. Çalışmanın katılımcılarını Ankara'da yer alan bir vakıf üniversitesinin Eğitim Fakültesi'nde çeşitli lisans programlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 332 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 47'si (%14.2) erkek, 285'i (%85.8) kadındır. Katılımcıların yaşları 18 ile 28 arasında değişmektedir ($\bar{x}$ = 21; *SS* = 1.53). Sınıf düzeyi açısından, katılımcıların 44'ü (%13.3) birinci sınıf, 78'i (%23.5) ikinci sınıf, 137'si (%41.3) üçüncü sınıf ve 73'ü (%22) dördüncü sınıf düzeyindedir.

Özgün ölçme aracı, yedi alt boyuttan oluşmaktadır. Uyarlanmış maddelerin özgün ölçme aracının faktör yapısına uygunluğunu test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA, diyagonal ağırlıklandırılmış en küçük kareler (diagonally weighted least squares) kestirim yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin DFA uyum ölçütlerine bakılmış ve modele istatistiksel uygunluğu test edilmiştir. Ardından ilgili ölçümlerin güvenirliğine ilişkin kanıt elde etmek amacıyla Cronbach alfa (α) iç-tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Doğrulayıcı Faktör Analizi Varsayımlarının Kontrolü.

Örneklem büyüklüğü ve kayıp veriler. Doğrulayıcı faktör analizinin varsayımlarının kontrolü için, analize başlamadan önce kayıp veri incelemesi yapılmıştır. Kayıp veri oranının %5'ten az olması ve Little's MCAR testi sonuçlarına göre kayıp verilerin rastgele dağıldığına karar verilmiştir (Little's MCAR test: χ^2 = 729.22; *SD* = 704, p = .25). Bu doğrultuda 27 kayıp verili katılımcı silinerek 305 katılımcı ile analize devam edilmiştir.

Çok değişkenli normallik. Çok değişkenli normalliğin incelenmesi için yürütülen Mardia testinde veri setinin çok değişkenliği normalliği sağlamadığı görülmüştür. Uç değerlerin kontrolünde Mahalanobis değerleri göz önünde bulundurularak belirlenen 13 uç değer de veri setinden çıkarılarak 292 veri ile analize devam edilmiştir.

Hataların bağımsızlığı ve eşvaryanslılık. ZPRED-ZRESID saçılım grafiği kontrol edilmiş ve eş varyanslılık varsayımının sağlandığı görülmüştür.

Çoklu bağlantılılık. Maddeler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde tüm korelasyonların .90'dan küçük olduğu ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu görülmüştür. Sonuçlara göre, çoklu bağlantılılık sorunu olmadığına karar verilmiş ve doğrulayıcı faktör analizine başlanmıştır.

Kurulan ilk modelde χ^2 değeri 843.97 ($p < .001$), serbestlik derecesi ise 539'dur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı 1.57, RMSEA değeri .04, SRMR değeri .07, CFI değeri .96, GFI değeri .94, NFI değeri .89 ve NNFI değeri .95'tir. Bu sonuçlara göre,

modele ilişkin genel uyum katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Uyum katsayılarının yanı sıra doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri ve standardize edilmiş hata kovaryansları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Romantik İlişki Yetkinlik Envanterine İlişkin DFA'dan Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları

Faktör	Madde	Standardize Edilmiş Faktör Yükü	Standardize Edilmiş Hata Kovaryansı
İlişkinin Kontrol Odağı	RIYE01	.61	.63
	RIYE02	.63	.61
	RIYE03	.74	.46
	RIYE04	.76	.43
	RIYE05	.53	.72
	RIYE06	.66	.57
	RIYE07	.36	.87
	RIYE08	.69	.52
Bakış Açısı Edinme	RIYE09	.24	.94
	RIYE10	.59	.65
	RIYE11	.61	.62
	RIYE12	.77	.42
	RIYE13	.55	.70
	RIYE14	.66	.57
Romantik Çekicilik	RIYE15	.72	.48
	RIYE16	.86	.25
	RIYE17	.61	.62
Yakınlıktan Kaçınma	RIYE18	.67	.56
	RIYE19	.64	.59
	RIYE20	.76	.43
	RIYE21	.77	.41
	RIYE22	.34	.88
Duygu Düzenleme	RIYE23	.59	.66
	RIYE24	.52	.73
	RIYE25	.82	.34
	RIYE26	.89	.21
Mizaç	RIYE27	.57	.67
	RIYE28	.32	.89
	RIYE29	.41	.83
Çatışma Çözme Becerileri	RIYE30	.44	.80
	RIYE31	.50	.75
	RIYE32RC	-.03	.99
	RIYE33	.77	.40
	RIYE34	.81	.35
	RIYE35	.83	.30

Tablo 4 incelendiğinde, faktör yüklerinin -.03 ile .89 arasında, hata kovaryanslarının ise .21 ile .99 arasında değiştiği görülmektedir. Çatışma çözme becerileri boyutunda yer alan otuz ikinci maddenin ("32. Birini üzebilecek konuları tartışmaktan kaçınma eğilimindeyimdir") faktör yükünün -.03 ve hata kovaryansının .99 olması, bir diğer ifade ile maddenin çalışmaması nedeni ile ilgili madde çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır.

Otuz ikinci madde çıkarıldıktan sonra kurulan ikinci modelde χ^2 değeri 766.07 ($p < .001$), serbestlik derecesi ise 506'dır. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı 1.51'dir. RMSEA değeri .04, SRMR değeri .07, CFI değeri .96, GFI değeri .95, NFI değeri .90, NNFI değeri ise .96'dır. Bu sonuçlara göre, modele ilişkin genel uyum katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. 32. madde çıkarıldıktan sonra gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri ve standardize edilmiş hata kovaryansları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

İkinci Modelden Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları

Faktör	Madde	Standardize Edilmiş Faktör Yükü	Standardize Edilmiş Hata Kovaryansı
İlişkinin Kontrol Odağı	RIYE01	.61	.63
	RIYE02	.63	.61
	RIYE03	.74	.46
	RIYE04	.76	.43
	RIYE05	.53	.72
	RIYE06	.66	.57
	RIYE07	.36	.87
	RIYE08	.69	.52
Bakış Açısı Edinme	RIYE09	.24	.94
	RIYE10	.59	.65
	RIYE11	.61	.62
	RIYE12	.77	.41
	RIYE13	.55	.70
	RIYE14	.66	.57
Romantik Çekicilik	RIYE15	.72	.48
	RIYE16	.86	.25
	RIYE17	.61	.62
Yakınlıktan Kaçınma	RIYE18	.67	.56
	RIYE19	.64	.59
	RIYE20	.76	.43
	RIYE21	.77	.41

(Devam ediyor)

Tablo 5 (Devam)

İkinci Modelden Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları

Faktör	Madde	Standardize Edilmiş Faktör Yükü	Standardize Edilmiş Hata Kovaryansı
	RIYE22	.34	.88
Duygu Düzenleme	RIYE23	.59	.66
	RIYE24	.52	.73
	RIYE25	.82	.34
	RIYE26	.89	.21
Mizaç	RIYE27	.57	.67
	RIYE28	.32	.89
	RIYE29	.41	.83
Çatışma Çözme Becerileri	RIYE30	.44	.80
	RIYE31	.50	.75
	RIYE33	.77	.40
	RIYE34	.81	.35
	RIYE35	.83	.30

Tablo 5 incelendiğinde, bakış açısı edinme boyutunda yer alan dokuzuncu maddenin ("*9. Karar verirken diğer insanların duygularını dikkate alırım"*) faktör yükünün .24 ve hata kovaryansının .94 olduğu görülmektedir. Bu nedenle dokuzuncu madde çıkarılarak analiz tekrarlanmıştır. Dokuzuncu ve otuz ikinci maddeler çıkarıldıktan sonra gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri ve standardize edilmiş hata kovaryansları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Üçüncü Modelden Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları

Faktör	Madde	Standardize Edilmiş Faktör Yükü	Standardize Edilmiş Hata Kovaryansı
İlişkinin Kontrol Odağı	RIYE01	.61	.63
	RIYE02	.63	.61
	RIYE03	.74	.46
	RIYE04	.76	.43
	RIYE05	.53	.72
	RIYE06	.66	.57
	RIYE07	.36	.87
	RIYE08	.70	.51

(Devam ediyor)

Tablo 6 (Devam)

Üçüncü Modelden Elde Edilen Standardize Edilmiş Faktör Yükleri ve Standardize Edilmiş Hata Kovaryansları

Faktör	Madde	Standardize Edilmiş Faktör Yükü	Standardize Edilmiş Hata Kovaryansı
Bakış Açısı Edinme	RIYE10	.57	.67
	RIYE11	.59	.65
	RIYE12	.75	.44
	RIYE13	.56	.69
	RIYE14	.65	.58
Romantik Çekicilik	RIYE15	.72	.48
	RIYE16	.86	.25
	RIYE17	.61	.62
Yakınlıktan Kaçınma	RIYE18	.67	.56
	RIYE19	.64	.59
	RIYE20	.75	.43
	RIYE21	.77	.41
	RIYE22	.34	.88
Duygu Düzenleme	RIYE23	.59	.66
	RIYE24	.52	.73
	RIYE25	.82	.33
	RIYE26	.89	.21
Mizaç	RIYE27	.57	.67
	RIYE28	.33	.89
	RIYE29	.41	.83
Çatışma Çözme Becerileri	RIYE30	.45	.80
	RIYE31	.50	.75
	RIYE33	.77	.40
	RIYE34	.81	.35
	RIYE35	.83	.30

Tablo 6 incelendiğinde sonuncu modelin faktör yüklerinin .33 ile .89 arasında ve hata kovaryanslarının .21 ile .89 arasında değiştiği görülmektedir. İki madde çıkarıldıktan sonra kurulan üçüncü modelde uyum ölçütlerine ilişkin elde edilen değerler ve bu değerler için iyi ve kabul edilebilir uyumu gösteren değer aralıkları Tablo 7'de sunulmuştur (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2021; Tabachnick ve Fidell, 2006).

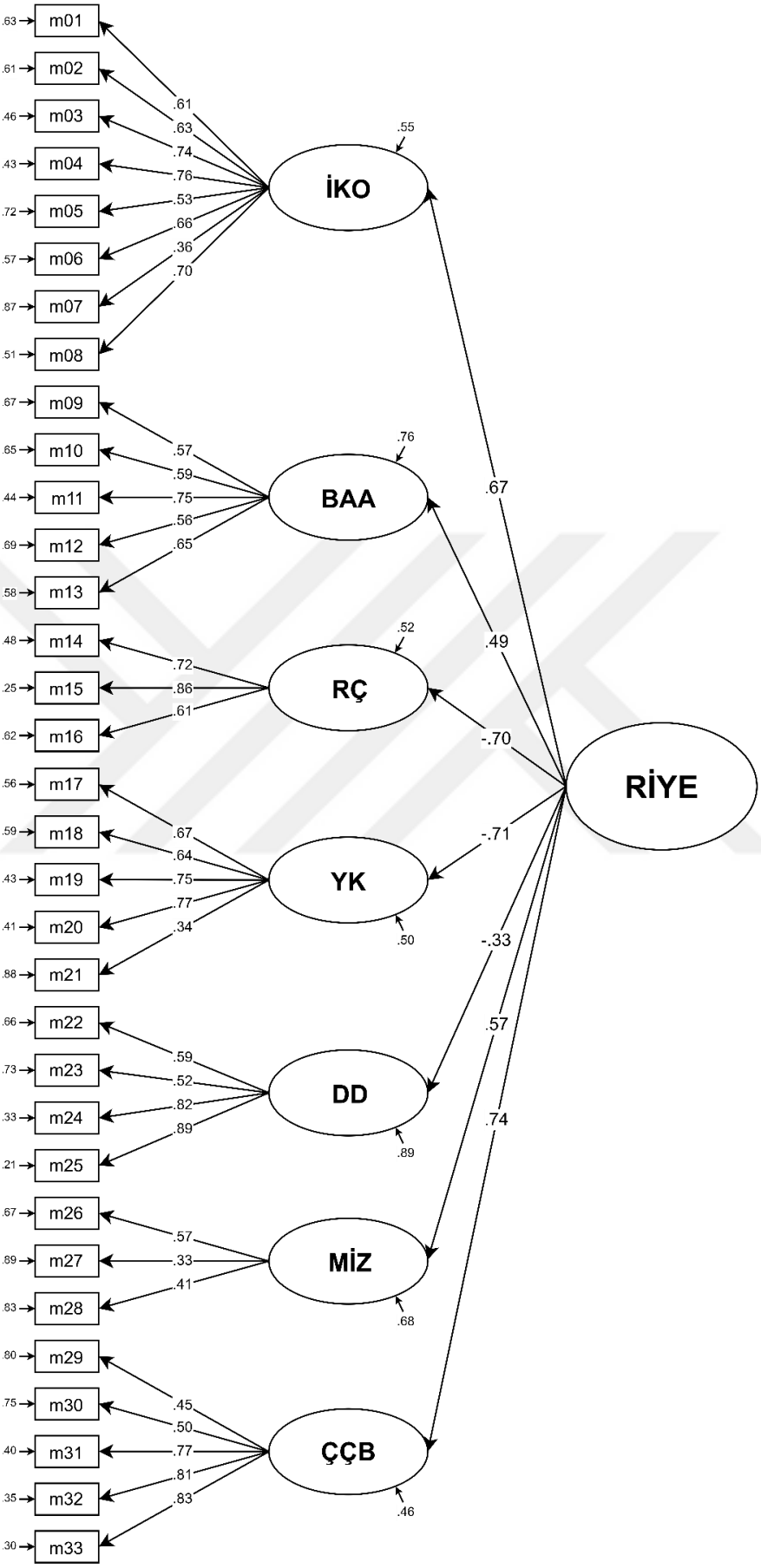
Tablo 7

Üçüncü Modelden Elde Edilen Uyum İndeksleri ve Kabul Edilebilir Uyum ile İyi Uyumu Gösteren Değerler

Uyum Ölçütü	Kabul Edilebilir Uyum	İyi Uyum	Model Değeri	Yorum
χ^2/sd	$2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	1.49	İyi
RMSEA	$.05 \leq$ RMSEA $\leq .08$	$.00 \leq$ RMSEA $\leq .05$	.041	İyi
SRMR	$.05 <$ SRMR $< .08$	$0 <$ SRMR $< .05$	.07	Kabul edilebilir
CFI	$.90 \leq$CFI$\leq .95$	$.95 \leq$ CFI ≤ 1.00	.97	İyi
GFI	$.90 \leq$ GFI $\leq .95$	$.95 \leq$ GFI ≤ 1.00	.95	İyi
NFI	$.90 \leq$ NFI $\leq .95$	$.95 \leq$ NFI ≤ 1.00	.90	Kabul edilebilir
NNFI	$.90 \leq$ NNFI $\leq .95$	$.95 \leq$ NNFI ≤ 1.00	.96	İyi

Tablo 7 incelendiğinde, son modelin sonuçlarından elde edilen uyum ölçütleri model ve verilerin genel olarak iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Tablo 7'de yer alan uyum katsayıları ve Tablo 6'da sunulan standartlaştırılmış faktör yükleri ile standartlaştırılmış hata kovaryansı değerleri göz önüne alındığında, ölçeğin maddelerinin ölçülen faktörlerin uygun bir temsilcisi olduğu söylenebilir.

Birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi ile özgün ölçeğin yedi alt boyutunun bir araya gelerek romantik yeterlik yapısını temsil ettiğini ortaya koymak amacıyla ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. İkinci düzey faktör analizinde χ^2 değeri 980.154 ve serbestlik derecesi 488'dir. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı 2.01'dir ($p < .001$). RMSEA değeri .05, SRMR değeri .08, CFI değeri .94, GFI değeri .94, NFI değeri .89, NNFI değeri ise .94'tür. İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre uyum katsayılarının kabul edilebilir olduğu söylenebilir. İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1 İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli

İkinci düzey doğrulayıcı faktör analizi bulguları, envantere ilişkin ölçümlerde toplam puanın kullanılabileceğine yönelik kanıt olarak ele alınmıştır.

Çalışma kapsamında elde edilen veriler ile gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonuçlarına göre, tüm ölçüme ilişkin iç-tutarlık Cronbach alfa katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların Cronbach alfa güvenirlik katsayıları .51 ve .84 arasında değişmektedir (*Bknz.* Tablo 8).

Tablo 8

Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri Alt Boyutları Güvenirlik Katsayıları

Boyut	Cronbach α
İlişkinin Kontrol Odağı	.88
Bakış Açısı Edinme	.72
Romantik Çekicilik	.69
Yakınlıktan Kaçınma	.77
Duygu Düzenleme	.77
Mizaç	.51
Çatışma Çözme Becerileri	.83

Kriz Tarama Anketi–9 (KTA–9)

Çeyrek yaşam krizini değerlendirmek üzere Petrov, Robinson ve Malinowski (2018) tarafından geliştirilen bu ölçek, "Evet–Hayır" şeklinde yanıtlanan dokuz maddeden oluşmaktadır (*Bknz*. Ek 6). Katılımcılar son altı ay içerisindeki durumlarını göz önünde bulundurarak seçenekleri işaretlemektedir. Evet cevabının verildiği maddeler 1 ile puanlanırken hayır cevabı verilen maddelerden puan alınmamaktadır. Sonuçlar, toplam 1–3 puan arasında ise "kriz yaşamıyor", 4–6 puan arasında ise "kısmen kriz yaşıyor", 7–9 puan arasında ise "kriz yaşıyor" şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçek, ayrıca sürekli olarak da puanlanabilmekte ve alınan yüksek puan yüksek kriz düzeyini ifade etmektedir. Robinson (2020), temel bileşenler analizi sonuçlarına göre maddelerin "yaşam krizi" faktörü altında toplandığını belirtmektedir.

Özgün ölçek ile elde edilen ölçümlere ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışması 230 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik kanıtı olarak benlik algısı ve depresyon puanları ile Kriz Tarama Anketi puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon değerleri sırasıyla .61 ve .44'tür. Geçerlik katsayıları sonuçları krizin düşük benlik algısı ve depresyon ile ilişkili olduğunu

göstermektedir. Özgün ölçek ile elde edilen ölçümlere ilişkin Cronbach alfa iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur.

Kriz Tarama Anketi ölçme aracının Türkçeye uyarlama çalışması Berber, Yeler, Özdoğan ve Çok (2021) tarafından 20–35 yaşları arasında 514 beliren yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde (χ^2/sd = 4.15, RMSEA = .08, SRMR = .08, NFI = .97, NNFI = .97, CFI = .97, GFI = .98, AGFI = .97, IFI = .97) olduğunu göstermekte ve aracın tek faktörlü yapısını doğrulamaktadır. Maddelerin faktör yükleri .37 ve .88 aralığında değişmektedir. Ölçeğin KR-20 iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .74 olarak hesaplanmıştır.

Bu araştırma kapsamında, Kriz Tarama Anketi'nden elde edilen ölçüme ilişkin geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Kriz Tarama Anketi'nin yapı geçerliğine kanıt sunmak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda uyum katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür (χ^2/sd = 2.08, RMSEA = .05, SRMR =.09, NFI = .96, NNFI = .97, CFI = .94, GFI = .97, IFI = .98). Maddelerin faktör yükleri .41 ile .86 aralığında değişmektedir. Katılımcılar, demografik bilgi formunda son olarak "*12. Son altı ayda normalden daha olumsuz ve kararsız duygular yaşadığınız, stresle başa çıkmakta zorlandığınız, değişiklikler ve geçişler nedeniyle bunalmış hissettiğiniz zamanların zorluk düzeyini derecelendiriniz.*" maddesini beşli dereceleme ölçeği (1:*Oldukça Kolay*, 5:*Oldukça Zor*) üzerinde değerlendirmiştir. Hayatın zorluk düzeyi ve kriz tarama anketi puanları arasında Pearson korelasyon katsayısı .54 olarak hesaplanmıştır. Belirtilen korelasyon değeri, kriz tarama anketi ölçümlerinin geçerliğine kanıt olarak değerlendirilmiştir. Kriz Tarama Anketi ölçümlerine ilişkin KR-20 iç-tutarlık güvenirlik katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Çözümlenmesi

Beliren yetişkinlerin algıladığı romantik yetkinlik düzeyleri, çeyrek yaşam krizi ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için betimsel istatistikler ve ilişkisel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri uyarlama aşamasında geçerlik kanıtı doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilmiştir. Katılımcıların Romantik Yetkinlik Envanteri ve Kriz Tarama Anketinden aldıkları puanların İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanları anlamlı bir düzeyde yordayıp yordamadığı aşamalı regresyon analizi ile test edilmiştir. Çok değişkenli analizler gerçekleştirilmeden

önce gerekli olan varsayımlar kontrol edilmiş ve analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin çözümlenmesinde JASP V0.16 ve SPSS 26.0 paket programları kullanılmıştır.

Veriler çözümlenmeden önce analizlere hazırlanmış ve hatalı veri girişi yapılıp yapılmadığı kontrol edilmiştir. Daha sonra analizler için varsayımların kontrolü gerçekleştirilmiştir. Varsayımların kontrolünde öncelikle kayıp veriler ele alınmıştır. Çevrimiçi platformda veri toplama sürecinde, katılımcıların tüm sorulara yanıt vermesi ve tüm maddeleri işaretlemesi zorunlu tutulduğu için veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. Kayıp verilerin incelenmesinin ardından analizde kullanılacak değişkenlere ilişkin tek boyutlu uç değer analizi, standart *z* puanları hesaplanarak gerçekleştirilmiştir. Hesaplama sonucunda tüm değerlerin -3 ve +3 aralığında yer aldığı görülmüş ve tek değişkenli uç değer bulunmadığı kararına varılmıştır (Çokluk, vd., 2021). Tek değişkenli uç değerlerin incelenmesinin ardından, çok değişkenli uç değerler Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak incelenmiştir. Mahalanobis uzaklığı değerlerine ilişkin olarak, $p = .001$ kritik değerinden küçük değer bulunmamaktadır ve dolayısıyla çok değişkenli uç değer bulunmadığı kararına varılmıştır (Çokluk vd., 2021). Sonrasında tek değişkenli normallik için basıklık-çarpıklık katsayıları incelenmiş ve bu değerlerin -1 ve +1 aralığında yer aldığı görülmüştür. Araştırma değişkenlerinin tümünün kabul edilebilir çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olduğu ve normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir (Çokluk vd., 2021). Analize dâhil edilecek değişkenler, çoklu bağlantılılık varsayımı açısından incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin varyans şişme oranları (VIF) 1.13, 1.25 ve 1.31 olarak hesaplanmıştır. Tolerans değerleri ise .76, .80 ve .88'dir. Sonuçlara göre değişkenler arası çoklu bağlantılılık problemi bulunmamaktadır (Çokluk vd., 2021). Varsayımların kontrolü, veri setinin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğunu göstermiştir. İkiden fazla kategorisi bulunan yaş ve ilişki süresi değişkenleri, kukla değişken olarak kodlanarak çoklu doğrusal regresyon analizinde yer almıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucu elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır. İlk olarak araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuş, ardından katılımcıların Romantik Yetkinlik Envanteri ve Kriz Tarama Anketinden aldıkları puanlar ile demografik sorulara verdikleri yanıtların İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinden elde edilen bulgular aktarılmıştır.

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların tüm ölçme araçlarına verdikleri yanıtlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek/Alt Boyut Puanı	*n*	*Min.*	*Mak.*	*Ort.*	*SS*
İDÖ	360	11.00	49.00	37.11	9.64
KTA-9	360	1.00	9.00	5.88	2.28
RİYE	360	83.00	149.00	117.75	12.19
İKO	360	10.00	40.00	31.91	5.96
BAA	360	10.00	25.00	21.18	2.86
RÇ	360	3.00	15.00	7.53	3.29
YK	360	5.00	25.00	14.78	4.82
DD	360	4.00	20.00	12.91	3.73
MIZ	360	3.00	15.00	9.25	2.50
ÇÇB	360	5.00	25.00	19.05	3.87

İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği, KTA-9: Kriz Tarama Anketi, RİYE: Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri, İKO: İlişkinin Kontrol Odağı, BAA: Bakış Açısı Alma, RÇ: Romantik Çekicilik, YK: Yakınlıktan Kaçınma, DD: Duygu Düzenleme, MIZ: Mizaç, ÇÇB: Çatışma Çözme Becerileri

Tablo 9'da görüldüğü üzere katılımcıların İlişki Doyumu Ölçeğinden aldıkları puanlar 11.00 ve 49.00 arasında değişmektedir. Puanların ortalaması 37.11 (*SS* = 9.64) olarak hesaplanmıştır. İlişki Doyumu Ölçeğinden alınan yüksek puan, yüksek ilişki doyumuna işaret etmektedir. Katılımcıların ortalama olarak yüksek ilişki doyumuna sahip oldukları söylenebilir.

Katılımcıların Kriz Tarama Anketinden aldıkları puanlar incelendiğinde, en düşük 1.00, en yüksek 9.00 puan alındığı ve puan ortalamasının 5.88 (*SS* = 2.28) olduğu görülmektedir. Puan ortalaması, 4–6 puan arasında "kısmen kriz yaşıyor" olarak değerlendirilmektedir. Puan ortalaması katılımcıların "kısmen kriz yaşıyor" olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Katılımcıların Romantik İlişki Yetkinlik Envanterinden aldıkları puanlar 83.00 ile 149.00 arasında değişmektedir. Puanların ortalaması 117.75 olarak hesaplanmıştır (*SS* = 12.19). Ölçme aracından elde edilebilecek en yüksek ve en düşük puanlar değerlendirildiğinde (33 ve 231), katılımcıların orta düzeyde romantik yetkinlik puanına sahip olduğu söylenebilir.

Demografik bilgi formunda katılımcıların son altı ayda normalden daha olumsuz ve kararsız duygular yaşadığı, stresle başa çıkmakta zorlandığı, değişiklikler ve geçişler nedeniyle bunalmış hissettiği zamanların zorluk düzeyini derecelendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların yaşamlarına ilişkin zorluk düzeyi değerlendirmeleri 5 üzerinden ortalama 3.58 (*SS* = 1.02) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların yaşamlarına yönelik zorluk algılarının yüksek olduğu söylenebilir.

İlişki Doyumu, Romantik Yetkinlik ve Çeyrek Yaşam Krizi Arasındaki İlişkiler

İlişki doyumu, romantik yeterlik ve çeyrek yaşam krizi puanları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

Ölçek Puanı	İDÖ	KTA	RİYE
İDÖ	-	-.25*	.44*
KTA-9		-	-.32*
RİYE			-

* $p < .05$ ve İDÖ: İlişki Doyumu Ölçeği, KTA-9: Kriz Tarama Anketi, RİYE: Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri

Tablo 10 incelendiğinde ilişki doyumu ve kriz puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı (r = -.25, $p < .05$), romantik yetkinlik puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (r = .44, $p < .05$). Kriz puanları ve romantik yetkinlik puanları arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür (r = -.32, $p < .05$). İlişki doyumu ve romantik yetkinlik puanlarından biri arttığında diğerinde anlamlı bir artış olduğu, kriz puanı ve ilişki doyumu puanlarından biri artarken diğerinin anlamlı biçimde azaldığı söylenebilir. Benzer şekilde kriz ve romantik yetkinlik puanlarından biri arttığında diğerinde anlamlı bir azalış olduğu söylenebilir.

İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik Yetkinlik, Çeyrek Yaşam Krizi ve Demografik Değişkenler

İlişki doyumunun romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi ve demografik değişkenlere göre yordanmasında istatistiksel aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Aşamalı regresyon analizinde değişkenlerin regresyon modeline giriş sırası istatistiksel kriterlere dayanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2006). Aşamalı regresyon analizi ile anlamlı katkı sağlayan değişkenler ve bu değişkenlerin her birinin ilişki doyumunun yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısı incelenmiştir. Aşamalı regresyon analizi; İlişki Doyumu Ölçeği puanları, Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri puanları, Kriz Tarama Anketi puanları ile katılımcıların cinsiyet, yaş ve ilişki süresi değişkenleri ile gerçekleştirilmiştir. Analize ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

İlişki Doyumunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	*B*	SH_B	*β*	*t*	*p*	R^2	ΔR^2	$Dz.R^2$	*F*
1	Sabit	-3.60	4.451		-.809	.419	.191	.191	.189	84.56
	RİYE	.35	.038	.437	9.20	.000				
2	Sabit	-3.34	4.309			.438				
	RİYE	.33	.036	.421	9.120	.000	.242	.053	.240	57.60
	İlişki Süresi_3	5.14	1.030	.230	4.995	.000				
3	Sabit	-3.56	4.249		-.838	.403				
	RİYE	.33	.036	.410	9.003	.000	.267	.023	.261	43.31
	İlişki Süresi_3	6.34	1.075	.284	5.896	.000				
	İlişki Süresi_2	3.64	1.078	.162	3.373	.001				
4	Sabit	3.15	4.961		.63	.527				
	RİYE	.29	.038	.371	7.75	.000				
	İlişki Süresi_3	6.24	1.068	.279	5.84	.000	.281	.013	.273	34.63
	İlişki Süresi_2	3.93	1.076	.176	3.66	.000				
	KTA-9	-.52	.202	-.123	-2.56	.011				

RİYE: Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri, İlişki Süresi_3: 44+ ay, İlişki Süresi_2: 19-43 ay, KTA-9: Kriz Tarama Anketi

Gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizi sonucunda yaş grubu ve cinsiyet değişkenleri ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı ($p > .05$) için değişkenler aşamalı regresyon analizinde yer almamıştır. Tablo 11 incelendiğinde; romantik yetkinlik, ilişki süresi ve çeyrek yaşam krizi değişkenlerinin analizde yer aldığı görülmüştür. Aşamalı regresyon analizi dört aşamada tamamlanmıştır. İlk aşamada açıklanan varyansı en yüksek olan (%19) romantik yetkinlik değişkeni analizde yer almıştır [$F_{(1,358)} = 84.56$; $p < .05$]. Romantik yetkinlik ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İkinci aşamada modele ilişki süresi_3 değişkeni eklenmiştir. İlişki süresi_3 değişkeni, 44 ay ve üzeri süren romantik ilişkiyi ifade etmektedir. 44 ay ve üzeri ilişki süresi, açıklanan varyansa yaklaşık %5'lik katkı sunarak açıklanan varyansın %24'e yükselmesini sağlamıştır [$F_{(2,357)} = 57.60$; $p < .05$]. Üçüncü aşamada analize ilişki süresi_2 değişkeni eklenmiş ve yaklaşık %2'lik açıklanan varyans katkısı ile toplam açıklanan varyans %27'ye yükselmiştir [$F_{(3,356)} = 43.31$; $p < .05$]. İlişki süresi_2 değişkeni 19–43 ay ilişki süresini ifade etmektedir. Dördüncü ve son aşamada ise modele çeyrek yaşam krizi değişkeni eklenmiş ve yaklaşık %1'lik açıklanan varyans katkısı ile toplam açıklanan varyans %28 olarak hesaplanmıştır [$F_{(4,355)} = 34.63$; $p < .05$]

Standardize edilmiş β katsayıları incelendiğinde romantik yetkinlik puanındaki 1 birimlik artışın ilişki doyumu puanında .437 birim artış sağladığı görülmektedir. Çeyrek yaşam krizi puanındaki 1 birimlik artışın ise ilişki doyumu puanında .123 birim azalışa neden olduğu görülmektedir. Modelde ilk olarak 44 ay ve üzeri ilişki süresi, sonrasında

19–43 ay ilişki süresi değişkenlerinin ilişki doyumunu açıkladığı görülmektedir. Dolayısıyla, ilişki süresinin artması ilişki doyumunu da artırmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Analiz sonuçlarına göre yaş ve cinsiyet kontrol edildiğinde romantik yetkinlik puanları, ilişki süresi ve çeyrek yaşam krizi puanlarının ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordayıcıları olduğu ve ilişki doyumundaki varyansın %28'ini açıkladığı görülmüştür. Araştırmada, ilişki doyumunu açıklama gücü en yüksek değişkenin romantik yetkinlik olduğu görülmüştür. Devam eden kısımda araştırma bulgularının yorumlanmasına yer verilmiştir. Bulguların yorumu, yordama gücü en yüksek olan değişkenden başlayarak yordayıcılık etkisi anlamlı bulunmayan değişkenlerle devam etmiştir.

İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Romantik Yetkinliğe İlişkin Yorumlar

Araştırmanın bulguları, ilişki doyumunun en güçlü yordayıcısının romantik yetkinlik olduğunu göstermektedir. Katılımcıların romantik yetkinlik puanları arttıkça ilişki doyumu puanları da artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, romantik yetkinlik ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Yetişkinlik döneminde romantik yetkinliğin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Davila vd., 2017; Kumar ve Mattanah, 2016). Davila ve diğerleri (2017), romantik yetkinliği ilişki doyumuna yön veren bir faktör olarak ifade etmiştir. Romantik açıdan yetkin olan beliren yetişkinler, daha sağlıklı karar alabilme kapasitesine sahiptir, ilişkilerinden daha fazla doyum alır ve depresyon ve kaygı belirtilerinden korunur. Davila ve diğerlerinin (2017) çalışmasında romantik yetkinliğin duygu düzenleme becerisi alanı puanı, erkeklerde kadınlardan anlamlı bir biçimde yüksektir. Romantik yetkinlik becerileri içinde yer alan duygu düzenleme becerileri, çatışma çözme becerileri gibi yapıların ilişki doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Partnerler arasındaki etkileşimlerin ilişki doyumuyla ilişkisinde en yaygın değerlendirilen süreçler, romantik yetkinlik becerileri kapsamında da yer alan iletişim becerileri, olumlu olumsuz duygular ve partner desteğidir (Fincham ve Beach, 2010). Örneğin, Cramer (2000) olumsuz çatışma biçimlerinin ilişki doyumunu azalttığını bildirmektedir. Duygu becerilerinin yakınlık üzerindeki etkisi aracılığıyla evlilik doyumunu etkilediği ve kadınların erkeklere göre duygusal olarak daha yetenekli olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda kadın ve erkekleri duygusal becerilerinin hem kendi evlilik doyumlarıyla hem de partnerlerinin evlilik doyumuyla pozitif yönlü bir ilişki

gösterdiği bulunmuştur (Mirgain ve Cordova, 2007). Flört eden 66 çift ve evli 65 çift olmak üzere 131 çift ile yürütülen araştırmada sosyal beceriler ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişkiyi başlatma, duygusal destek sağlama, çatışmaların yönetimi ve kendini açma gibi sosyal becerilerin bireylerin ilişki doyumunu artırdığı, aynı zamanda erkeklerin sosyal becerilerinin partnerlerinin ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bildirilmiştir. Bulgular, yüksek sosyal becerilere sahip bireylerin, olmayanlara göre romantik ilişkilerinden daha fazla doyum aldığını göstermektedir (Flora ve Segrin, 1999). Beliren yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişki gelişimini etkileyen faktörleri anlamak önemlidir. Bu dönemde romantik yetkinliği anlamak, romantik ilişkilerde başarılı olabilmek için gereken becerilerin kazanılıp kazanılmadığına yönelik anlayışı geliştirmektedir.

İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak İlişki Süresine İlişkin Yorumlar

Romantik ilişki gelişimi, ergenlik döneminde kısa süreli ilişkilerden genç yetişkinlik döneminde daha uzun süreli ilişki deneyimlerine uzanır. Bir diğer ifadeyle uzun süreli ilişkiler genç yetişkinlikte daha yaygındır. İlişkinin uzunluğu, ilişkinin niteliği ile ilişkilidir. İlişki süresi arttıkça, daha fazla yaşam ortaklığı, birlikte yaşama, evlenme gibi yaşam olayları görülmekte ve ilişki niteliği değişmektedir. Uzun süreli romantik ilişkiler, kısa süreli ilişkilerden daha olumlu etkileşimlere sahiptir. İlişki süresi arttıkça, bireylerin ilişkiden karşılıklı olarak kazançları da artmaktadır (Laursen ve Jensen Campbell, 1999). İlişki süresi arttıkça bağlılık ve doyumun arttığı bilinmektedir (Rusbult, Johnson ve Morrow, 1986). Romantik ilişki niteliklerinin yaş ve ilişki süresiyle birlikte nasıl geliştini inceleyen bir araştırma, yaşla birlikte uzun süreli ilişkilerin yüksek düzeyde destek sağladığını ortaya koymaktadır (Lantagne ve Furman, 2017). Söz konusu çalışmada yaş ve ilişki süresi etkileşiminin ilişki gelişimini anlamak için kritik olduğu vurgulanmaktadır. Bühler, Krauss ve Orth (2021), 165 çalışmayı dâhil ederek gerçekleştirdikleri bir meta-analiz çalışmasında, ilişki doyumunun yaşam boyu gelişimini ortaya koymayı amaçlamıştır. Çalışmada, 20–76 yaşları arasında ve 3 ay–46 yıl ilişki süresine sahip 165.000'den fazla katılımcının verileri analiz edilmiştir. Araştırma, yaş ve ilişki süresinin bir fonksiyonu olarak ilişki doyumunun gelişimine ilişkin kanıtlar sunmuştur. Bulgular, ilişki doyumunun yaş ve ilişki süresine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. İlişki doyumunun 20 yaşından 40 yaşına kadar azaldığı, 40 yaşından 65 yaşına kadar arttığı belirtilmektedir. İlişki doyumunun ortalama değişimine ilişkin

bulgular, doyumdaki en büyük düşüşün genç yetişkinlikte ve ilişkinin ilk yıllarında olduğunu göstermektedir. İlgili çalışma, ilişki süresinin on yıllar ile ifade edildiği bulgular sunsa da, ilişki doyumunun ilişki süresi ile ilgili olduğuna yönelik kanıt sunması bakımından önemlidir. Bir diğer çalışma evlilik süresinin evlilik doyumuna anlamlı bir etkisinin olduğunu bildirmiştir (Jose ve Alfons, 2007). Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada ilişki süresi ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Bir diğer çalışma, ilişki süresi 0–6 ay olan üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu puanlarının ilişki süresi 7–24 ay ve 25–60 ay arası olanlardan anlamlı bir biçimde düşük olduğunu göstermiştir (Budak, 2011). Romantik ilişkinin niteliği, ilişkinin süresine bağlı olarak değişebilir. İlişki doyumu zamana bağlı olarak artış ya da azalış gösterebilir. Bu araştırmada ilişki süresinin ilişki doyumunu artırdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

İlişki Doyumunun Yordayıcısı Olarak Çeyrek Yaşam Krizine İlişkin Yorumlar

Çeyrek yaşam krizinin ilişki doyumu üzerinde açıkladığı varyans %1 olarak bulunmuştur. Ancak çeyrek yaşam krizi ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.25 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, çeyrek yaşam krizinin ilişki doyumu üzerinde açıkladığı varyansın romantik yetkinlik ve ilişki süresi değişkenleri kontrol edildiğinde azaldığı, bir diğer ifadeyle romantik yetkinlik ve ilişki süresi değişkenlerinin çeyrek yaşam krizini baskıladığı söylenebilir. Çeyrek yaşam krizi, bireylerin kariyer ve romantik yaşamlarında ortaya çıkan bir gelişimsel kriz olarak ifade edilebilir. Katılımcıların çeyrek yaşam krizi puanları, kısmen kriz yaşadıklarını göstermektedir. Stresle başa çıkma becerilerinin ilişki doyumunu artırdığı bilinmektedir (Ptacek ve Dodge, 1995). Çiftler yaşamda çeşitli stresörlerle yapıcı biçimde başa çıktıklarında ilişki doyumu artmaktadır (Karney ve Bradbury, 1995). Katılımcılar, kısmen yaşadıkları çeyrek yaşam krizini romantik yetkinlik becerileriyle yönetiyor ve krizin romantik ilişkileri üzerindeki etkilerini azaltıyor olabilir. Katılımcılar, çeyrek yaşam krizi yaşıyor ancak bu kriz yaşamlarının diğer alanlarına yansıyor olabilir. Çeyrek yaşam krizi, Türkçe alanyazında araştırılmaya yeni başlanmış bir kavramdır. Beliren yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada, çeyrek yaşam krizi puanlarının romantik ilişkisi olan ve olmayan katılımcılar arasında anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmada romantik ilişkisi olmayan katılımcıların olanlara göre daha fazla kriz deneyimi yaşadığı bulunmuştur (Yeler, 2021).

Halihazırda romantik ilişki yaşıyor olmak krizin deneyimlenmesini azaltıyor olabilir. Benzer şekilde katılımcı grubunun yaklaşık %67'sinin halihazırda bir işte çalışıyor olması da çeyrek yaşam krizinin deneyimlenmesini azaltıyor olabilir.

Cinsiyet ve Yaş Demografik Değişkenleri ve İlişki Doyumuna İlişkin Yorumlar

Araştırma bulguları beliren yetişkinlerin ilişki doyumunun açıklanmasında cinsiyet ve yaşın anlamlı bir katkı sunmadığını göstermiştir. Bir diğer ifadeyle katılımcıların ilişki doyumu puanlarında cinsiyete ve yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Cinsiyet ve yaş faktörleri, ilişki doyumu düzeyinde belirleyici bir role sahip değildir. Alanyazın incelendiğinde cinsiyet ve yaş değişkenlerinin birçok araştırmada ele alındığı görülmektedir. Çeşitli araştırmalar, bu araştırmanın cinsiyet ve yaşa ilişkin sonuçlarını destekleyen ve desteklemeyen nitelikte bulgular sunmaktadır. Flört ilişkisinde kadınların erkeklerden daha yüksek ilişki doyumuna sahip olduğunu (Hendrick ve Hendrick, 1988; Hendrick ve Hendrick, 1995), benzer biçimde kadınların evlilik doyumlarının erkeklere göre yüksek olduğunu (Jose ve Alfons, 2007) bildiren çalışmalar mevcuttur. Katılımcıların yarısından fazlasının 18–30 yaş aralığında olduğu ve aşk biçimleri ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmanın bulguları, test edilen tüm faktörlerde kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Sonuçlara göre, ilişki doyumunda cinsiyet farklılığı vardır ve erkekler daha düşük ilişki doyumu bildirmiştir (Lewis, 2011). Türkiye'de yürütülen araştırmalar incelendiğinde de uluslararası alanyazınla benzer bir durum olduğu görülmüştür. Cinsiyetin ilişki doyumu üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlayan bir meta-analiz çalışmasının sonuçları, cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Aynı çalışmada, cinsiyet ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkide kültürün düzenleyici rolü incelenmiş ve bireyci ve çoğulcu kültürlerde kadın ve erkeklerin benzer düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları ifade edilmiştir (Satıcı, 2018). Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada yaş ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Bir diğer çalışma yetişkin bireylerin ilişki doyumunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmediğini ortaya koymuştur (Kırıt Gülaydın ve Semerci, 2018). İlişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Hamamcı, 2005; Beştav, 2007; Sarı, 2008; Budak, 2011). Kadın ve erkekler, ilişki doyumunda hem benzerlik hem de farklılık gösterebilmektedir. Olumlu

duygular yaşama, olumsuz duygular nedeniyle sorunlar yaşama, partnerinin bakış açısından bakabilme, aşk biçemleri, cinsel tutumlar vb. ilişkisel durumlarda kadın ve erkekler arasında benzerlikler olduğu bildirilmektedir (Hendrick, 2016). Bu araştırmanın katılımcıları 18–29 yaşları arasında beliren yetişkinlerdir. Beliren yetişkinlik döneminde artan seçenekler, romantik ilişkiler konusunda toplum ve aile baskısının henüz oluşmaması, evlilik ve ana-babalık gibi zorlayıcı ve stresli yönleri olan rollerin edinilmemesi gibi benzer deneyimler, bu araştırmada kadın ve erkeklerin ilişki doyumuda cinsiyete ilişkin bir farklılık gözlenmemesine neden olmuş olabilir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerin ilişki doyumunun romantik yetkinlik, çeyrek yaşam krizi, cinsiyet, ilişki süresi ve yaş değişkenleri tarafından ne derece yordandığının belirlenmesidir. Belirtilen amaç doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıda ifade edilmiştir.

1. Beliren yetişkinlerin romantik yetkinlikleri, ilişki süreleri ve çeyrek yaşam krizi deneyimleri, ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordamaktadır.
2. İlişki doyumunu en güçlü yordayan değişken romantik yetkinliktir. Romantik yetkinliği sırasıyla 44 ay ve üzeri ilişki süresi, 18–43 ay ilişki süresi ve çeyrek yaşam krizi değişkenleri takip etmektedir.
3. Cinsiyet ve yaş, ilişki doyumunu anlamlı biçimde yordamamaktadır.
4. Beliren yetişkinlerin romantik yetkinlikleri ve ilişki süreleri arttıkça ilişki doyumu artmaktadır. Çeyrek yaşam krizi arttıkça, ilişki doyumu azalmaktadır.

Öneriler

Bu bölümde araştırmanın bulgularına dayalı olarak araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Öneriler

Araştırma bulgularına dayalı olarak benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Bu araştırmada katılımcıların romantik yetkinlik becerileri öz-bildirimlerine dayanmaktadır. Romantik yetkinliğe ilişkin partnerlerin algısı, ilişki doyumunu etkileyebilir. Sonraki çalışmalarda, katılımcıların partnerlerinin romantik yetkinliklerine yönelik algısı değerlendirilebilir. Çiftler ile gerçekleştirilecek bir araştırma, değişkenler arası ilişkilerin yorumlanmasında bilgi sunabilir.
2. Romantik yetkinlik ve ilişki süresi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, çeyrek yaşam krizi arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sonraki çalışmalar, bu ilişkiyi etkileyebilecek değişkenler kontrol edilerek gerçekleştirilebilir.
3. Araştırmanın katılımcıları, en az bir romantik ilişki deneyimleyen katılımcılardan oluşmaktadır. Romantik yetkinlik, romantik ilişki deneyiminden bağımsız olarak bireylerin sahip olduğu beceriler olarak ifade edilmektedir. Daha önce hiç romantik ilişkisi olmamış katılımcıların romantik yetkinlik algıları değerlendirilebilir.
4. Romantik yetkinlik ve romantik ilişki doyumu, farklı gelişim dönemlerinde bulunan (ergenlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik vb.) farklı ilişki statüsü/türüne sahip (evli, sözlü, nişanlı, flört vb.), farklı cinsel yönelimleri olan (homoseksüel, biseksüel vb.) katılımcıları içeren örneklemler ile değerlendirilebilir.
5. Araştırma nicel yöntem kullanılarak yürütülmüştür. Değişkenler arası ilişkilerin, beliren yetişkinlerin geçmiş ya da şu anki romantik ilişki deneyimlerinin ve ilişki niteliğinin derinlemesine incelenmesi ve bulguların yorumlanması için nitel araştırma yürütülmesi önerilebilir.
6. Romantik yetkinlik ve ilişki süresinin çeyrek yaşam krizi değişkeni üzerindeki baskılayıcı etkisi göz önünde bulundurularak ilişki doyumu, romantik yetkinlik, ilişki süresi ve çeyrek yaşam krizi değişkenleri arasındaki ilişkiler aracılık modelleri ile test edilebilir.
7. Romantik ilişki doyumu ve romantik yetkinlik ile ilişkili olabilecek ilişkisel yılmazlık, çift olarak başa çıkma, gelecek zaman beklentisi, cinsiyet rolleri, romantik ilişkilere yönelik inançlar gibi değişkenlerin araştırılması ihtiyacı sürmektedir.

Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Araştırma bulgularına dayalı olarak psikolojik danışmanlara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. İlişki geliştirme programları, evlilik öncesi psikolojik danışmanın önemli bir parçasıdır. Beceri eğitimi programları ise ilişki geliştirme programlarının önemli bir ögesidir. Çatışma çözme, tartışma, kendini ifade edebilme vb. beceriler evlilik öncesi ilişki geliştirme programlarında yer almaktadır. Bu becerilerin romantik yetkinlik becerileriyle örtüştüğü görülmektedir. Bireylerin sağlıklı ilişkiler kurması ve sürdürmesinin desteklenmesi amacı ile romantik yetkinlik becerilerinin tümünü kapsayacak biçimde programlar geliştirilerek bu programların etkililiği test edilebilir.
2. Beliren yetişkinlerin bireysel ve ilişkisel süreçleri arasındaki bağlantıları anlayarak ve işlevselliklerini artıracak faktörlere odaklanarak önleyici ve koruyucu müdahaleler tasarlanabilir. Çalışmanın bulguları romantik ilişki doyumunu artırmaya yönelik tasarlanacak çalışmalarda yol gösterici olabilir.
3. Üniversitelerin psikolojik danışma birimleri, üniversite öğrencisi beliren yetişkinlerin sosyal ve duygusal gelişimleri için hizmet sunmaktadır. Araştırma bulguları, romantik ilişki sorunlarının ele alındığı koruyucu, önleyici ve iyileştirici çalışmalarda destekleyici olabilir.

KAYNAKLAR

Adamczyk, K., & Segrin, C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among Polish young adults. *Journal of Adult Development, 23*(1), 1–10. doi: 10.1007/s10804-015-9216-3.

Agarwal, S., Guntuku, S. C., Robinson, O. C., Dunn, A., & Ungar, L. H. (2020). Examining the phenomenon of quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology, 11*, 341. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00341

Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth& Society, 29*(1), 3–23. doi: 10.1177/0044118X97029001001

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55(*5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Atak, H. (2005). *Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye'de İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe Aşamalı Geçiş: Beliren Yetişkinlik Tek Bir Ana Yol Mu? *İlköğretim Online, 10*(1), 51–67. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8593/106846

Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe Geçiş: Türkiye'de Demografik Ölçütler Bağlamında Kuramsal Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 204–227. doi: 10.18863/pgy.238184.

Atzil-Slonim, D., Reshef, M., Berman, E., Peri, T., & Shulman, S. (2016). Changes in romantic competence and career adaptability among emerging adults in psychotherapy. *Emerging Adulthood, 4*(5), 327–337. doi: 10.1177/2167696815620964

Basuil, D. A., & Casper, W. J. (2012). Work–family planning attitudes among emerging adults. *Journal of Vocational Behavior, 80*(3), 629–637. doi: 10.1016/j.jvb.2012.01.017

Barutçu Yıldırım, F., Aydın, G., & Sancak Aydın, G. (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education, 10*(4), 319–332. doi: 10.19128/turje.874516

Beştav, F. G. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bhatia, V. (2016*). What's competence got to do with it? The association between romantic competence and social support behaviors among emerging adult couples* (Unpublished doctoral dissertation). Stony Brook University, New York, United States.

Black, A. S. (2010). *"Halfway between somewhere and nothing": An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students* (Unpublished master's thesis). Wichita State University, Kansas, United States.

Bouchey, H. A. (2007). Perceived romantic competence, importance of romantic domains, and psychosocial adjustment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*(4), 503–514. doi: 10.1080/15374410701653120.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*(4), 964–980. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

Budak, B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri ile İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Buhl, H. M., & Lanz, M. (2007). Emerging adulthood in Europe: Common traits and variability across five European countries. *Journal of Adolescent Research, 22*(5), 439–443. doi: 10.1177/0743558407306345

Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(6), 991–1008. doi: 10.1037/0022-3514.55.6.991

Bunt, S., & Hazelwood, Z. J. (2017). Walking the walk, talking the talk: Love languages, self-regulation, and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 24*(2), 280–290. doi: 10.1111/pere.12182

Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 147*(10), 1012–1053. doi: 10.1037/bul0000342.

Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2007). Yatırım Modelinin Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi, 22*(59), 69–86. Erişim adresi https://app.trdizin.gov.tr/makale/TmpVM056ZzQ=/yatirim-modelinin-bazi-iliskisel-degiskenler-yonunden-incelenmesi

Büyükşahin Sunal, A., Hasta, D. ve Hovardaoğlu, S. (2005). İlişki İstikrarı Ölçeği (İİÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(16), 25–35. Erişim adresi https://app.trdizin.gov.tr/makale/TmpVME16WTI/iliski-istikrari-olcegi-iio-gecerlik-ve-guvenirlik-calismasi

Brosseau, D. C., Domene, J. F., & Dutka, T. W. (2010). The importance of partner involvement in determining career decision-making difficulties. *Canadian Journal of Career Development, 9*(2), 35–41. Retrieved from https://cjcd-rcdc.ceric.ca/index.php/cjcd/article/view/232

Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. Vangelisti, H. Reis, & M. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). New York: Cambridge University Press.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research, 42*(2), 113–118. doi: 10.1080/00224490509552264

Cappuzzello, A. C., & Gere, J. (2018). Can you make my goals easier to achieve? Effects of partner instrumentality on goal pursuit and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 25*(2), 268–279. doi: 10.1111/pere.12238

Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 1–24. doi: 10.1111/1532-7795.1301001

Collins, W. A., & van Dulmen, M. (2006). Friendships and romance in emerging adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 219–234). American Psychological Association. doi: 10.1037/11381-009

Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder Jr, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: a developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(2), 224–237. doi: 10.1037/00223514.79.2.224

Cramer D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 77*(4), 449–61. doi: 10.1348/1476083042555389

Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.

Çetinkaya-Yıldız, E. Derin S., & Selçuklu A. E (2018). Romantic relationship metaphors of university students: Is love a terrace on the house overlooking the sea? *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(33), 1560–1604. Erişim adresi https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TXpFeE5UZ3lNZz09

Çokluk, Ö. S., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, S. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Davila, J., Stroud, C. B., Miller, M. R., & Steinberg, S. J. (2007). Commentary: Defining and understanding adolescent romantic competence: Progress, challenges, and implications. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*(4), 534–540. doi: 10.1080/15374410701662147

Davila, J., Steinberg, S. J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R. & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The romantic competence interview. *Journal of Adolescence, 32*(1), 55–75. doi: 10.1016/j.adolescence.2007.12.001

Davila, J. (2010). Romantic relationships and mental health in emerging adulthood. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 275–292). New York: Cambridge University Press.

Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., ... & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships, 24*(1), 162–184. doi: 10.1111/pere.12175

Davila, J., Wodarczyk, H., & Bhatia, V. (2017). Positive emotional expression among couples: The role of romantic competence. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 6*(2), 94–105. doi: 10.1037/cfp0000077

Davila, J., Zhou, J., Norona, J., Bhatia, V., Mize, L., & Lashman, K. (2020). Teaching romantic competence skills to emerging adults: A relationship education workshop. *Personal Relationships, 28*(2), 251–275. doi: 10.1111/pere.12366

Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 9*(2), 257–277. doi: 10.1007/s10902-007-9051-8

Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları, 14*(28), 11–21. Erişim adresi https://www.proquest.com/scholarly-journals/beliren-yetiskinlik-ergenlikten-yetiskinlige/docview/1775152698/se-2?accountid=15426

Donnellan, M. B., Larsen-Rife, D., & Conger, R. D. (2005). Personality, family history, and competence in early adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*(3), 562–576. doi: 10.1037/0022-3514.88.3.562

Doughty, S. E., Lam, C. B., Stanik, C. E., & McHale, S. M. (2015). Links between sibling experiences and romantic competence from adolescence through young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(11), 2054–2066. doi: 10.1007/s10964014-0177-9

Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2012). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(22), 174–198. Erişim adresi https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19395/206011

Faber, A. J., Chin, E. G., Wilburn, V. R., & Shafaie, S. M. (2019). Measuring romantic competence in young adults: the inventory of romantic relationship competence. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, 13*(1), 72–95. doi: 10.5964/ijpr.v13i1.341

Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology, 14*(2), 267–285. doi: 10.1037/0893-3200.14.2.267

Fincham, F. D., & Cui, M. (2010). Emerging adulthood and romantic relationships: An introduction. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 3–12). New York: Cambridge University Press.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630–649. doi: 10.1111/j.17413737.2010.00722.x

Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti, D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 579–594). New York: Cambridge University Press.

Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review, 2*(4), 227–242. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x

Flora, J., & Segrin, C. (1999). Social skills are associated with satisfaction in close relationships. *Psychological Reports, 84*(3), 803–804. doi: 10.2466/pr0.1999.84.3.803

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education.* New-York: McGraw-Hill.

Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science, 11*(5), 177–180. doi: 10.1111/14678721.00195

Guerrero, L., Anderson, P., & Afifi, W. (2011). *Close encounters: Communications in relationships.* California: SAGE Publications.

Hamamcı, Z. (2005b). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 33*(4), 313–328. doi: 10.2224/sbp.2005.33.4.313

Hansson, R. O., Daleiden, E. L., & Hayslip, B., Jr. (2004). Relational competence across the life span. In F. R. Lang & K. L. Fingerman (Eds.), *Growing together: Personal relationships across the lifespan* (pp. 317–340). Cambridge University Press.

Hapke, C. (2017). *How to apply emotionally focused couple therapy to couples experiencing a quarter-life crisis* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, Los Angeles, United States.

Haskan Avcı, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Öncesi İlişkilerde Problem Yaşadıkları ve Eğitim Almak İstedikleri Konular. *Ege Eğitim Dergisi, 15*(1), 279–299. doi: 10.12984/eed.68094

Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility, and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *30*(4), 647–650. doi: 10.2307/349510

Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 40*(6), 1150–1159. doi: 10.1037/0022-3514.40.6.1150

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*(1), 93–98. doi: 10.2307/352430

Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 980–988. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.980

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships, 2*(1), 55–65. doi: 10.1111/j.1475-6811.1995.tb00077.x

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2006). Measuring respect in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(6), 881–899. doi: 10.1177/0265407506070471

Hendrick, S. S. (2016). *Yakın İlişkiler Psikolojisi* (A. Dönmez ve A. Büyükşahin Sunal, Çev. Ed.) Ankara: Nobel Yayıncılık.

Horn, K. R. V., Arnone, A., Nesbitt, K., Desletts, L., Sears, T., Giffin, M., & Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships, 4*(1), 25–34. doi: 10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x

International Test Commission. (2017). The ITC guidelines for translating and adapting tests (2nd edition). Retrieved from https://www.intestcom.org/

Jamison, T. B., & Beckmeyer, J. J. (2021). Feeling stuck: Exploring the development of felt constraint in romantic relationships. *Family Relations, 70*(3), 880–895. doi: 10.1111/fare.12496

Johnson, H. D., Kent, A., & Yale, E. (2012). Examination of identity and romantic relationship intimacy associations with well-being in emerging adulthood. *Identity, 12*(4), 296–319. doi: 10.1080/15283488.2012.716381

Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships, 3*(4), 387–399. doi: 10.1111/j.1475-6811.1996.tb00123.x

Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 73–85. doi: 10.1080/00926230600998573

Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2021). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma* (ss. 1–7). Ankara: Anı Yayıncılık.

Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds) *Handbook of well-being* (pp. 1–24). Salt Lake City: DEF Publishers.

Kansky, J., Allen, J. P., & Diener, E. (2019). The young adult love lives of happy teenagers:The role of adolescent affect in adult romantic relationship functioning. *Journal of Research in Personality,* 80, 1–9. doi: 10.1016/j.jrp.2019.03.006

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3

Kaya, Ö. S. (2018). Romantik İlişkilerde Problem Çözme Becerilerinin Empati ve Mental İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 8*(1), 62–72. doi: 10.5961/jhes.2018.248.

Kefalas M. J., Furstenberg F. F., Carr, P. J., & Napolitano, L. (2011). "Marriage is more than being together": The meaning of marriage for young adults. *Journal of Family Issues, 32*(7), 845–875. doi: 10.1177/0192513X10397277.

Kılınçer, A. S. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(42), 160–172. doi: 10.17066/pdrd.94701

Kırıt Gülaydın, G. ve Semerci, B. (2018). Romantik İlişkisi Olan Yetişkin Bireylerin İlişki Doyumlarının Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları, 3*(6), 14–25. Erişim adresi https://www.researchgate.net/publication/330601980.

Kumar, S. A., & Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Personal Relationships, 23*(4), 801–817. doi: 10.1111/pere.12161

Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology, 53*(9), 1738–1749. doi: 10.1037/dev0000363

Larson, J. J., Whitton, S. W., Hauser, S. T., & Allen, J. P. (2007). Being close and being social: Peer ratings of distinct aspects of young adult social competence. *Journal of Personality Assessment, 89*(2), 136–148. doi: 10.1080/00223890701468501

Lewandowski, K., & Schrage, T. (2010). A comparison of relationship satisfaction and sexual satisfaction in short-term and long-term relationships. *Journal of Undergraduate Research, 13*, 1–4. Retrieved from https://www.uwlax.edu/globalassets/officesservices/urc/juronline/pdf/2010/lewandowski-schrage.psy.pdf

Lewis, D. M. (2011). *Intimacy, passion, and commitment as predictors of couples' relationship satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Capella University, Minesota, United States.

Lin, Y. W., & Rusbult, C. E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(1), 7–26. doi: 10.1177/0265407595121002

Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 31*(5), 409–424. doi: 10.1080/00926230591006719

Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* (Unpublished doctoral dissertation). Regent University, Virginia, United States.

Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships, 20*(2), 328–355. doi: 10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x

McWalter, C. (2012). Relationship satisfaction: the influence of attachment, love styles and religiosity. Retrieved from https://esource.dbs.ie/handle/10788/380

Milevsky, A., Thudium, K., & Guldin, J. (2014). *The transitory nature of parent, sibling and romantic partner relationships in emerging adulthood.* Springer.

Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(9), 983–1009. doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.983

Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research, 20*(3), 346–374. doi: 10.1177/0743558404273118

Morsünbül, Ü. (2013). Beliren Yetişkinler mi, Beliren Üniversiteli Yetişkinler mi? Risk Alma ve Kimlik Biçimlenmesi Üzerinden Bir İnceleme. *İlköğretim Online, 12*(3), 873–885. Erişim adresi https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8584/106638

Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* (Unpublished master's thesis). Retrieved from https://arrow.tudublin.ie/aaschssldis/35/

Nieder, T., & Seiffge-Krenke, I. (2001). Coping with stress in different phases of romantic development. *Journal of Adolescence, 24*(3), 297–311. doi: 10.1006/jado.2001.0407

Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood, 5*(2), 116–127. doi: 10.1177/2167696816658585

Özel, B. (2021). *Romantik İlişki Doyumunun Yordayıcıları Olarak Öz Anlayış ve Duygusal Zekanın İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 6*(4), 505–510. doi: 10.1177/0265407589064008

Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review, 29*(2), 105–115. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.004

Ranta, M., Dietrich, J., & Salmela-Aro, K. (2014). Career and romantic relationship goals and concerns during emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 2*(1), 17–26. doi: 10.1177/2167696813515852

Rauer, A. J., Pettit, G. S., Lansford, J. E., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (2013). Romantic relationship patterns in young adulthood and their developmental antecedents. *Developmental Psychology, 49*(11), 2159–2171. doi:10.1037/a0031845

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*: Penguin.

Robinson, M. D., Penzel, I. B., & Persich, M. R. (2020). What if your partner…? A situated decision-making approach to romantic competence in young adulthood. *Journal of Research in Personality,* 88, 104012. doi: 10.1016/j.jrp.2020.104012

Robinson, O. (2008). *Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis* (Unpublished doctoral dissertation). Retrieved from http://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.498883

Robinson, O. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood, 7*(3), 167–179. doi: 10.1177%2F2167696818764144

Robinson, O. C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: updating Erikson for the 21st century. In Rita Žukauskienė (Ed.), *Emerging adulthood in a European context.* New York: Routledge.

Robinson, O. C. (2016). *Emerging adulthood and quarter-life crisis: A theoretical and empirical view from the UK*. Paper presented at the Presentation at 24th Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development, Vilnius, Lithuania.

Robinson, O. C. (2019). How to turn your quarter-life crisis into quarter-life catalyst. Retreived from: https://www1.firstdirect.com/content/dam/fsdt/en/documents/pdf/quarter-life-crisis-guide.pdf

Robinson, O. C. (2020). Crisis Screening Questionnaire – 9 items (CSQ-9): Essential psychometric properties. Retrieved from: https://764c453e-41d1-4f8d-92f7-0469e5b1adfe.filesusr.com/ugd/a7eb56e4d790ee7a3d4a90938293fa861979be.pdf

Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. Qualitative *Research in Psychology, 7*(2), 170–191. doi: 10.1080/14780880802699084

Robinson, O. C., & Wright, G. R. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development, 37*(5), 407–416. doi: 10.1177/0165025413492464

Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child development, 75*(1), 123–133. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x

Roisman, G. I., Collins, W. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective tests of the prototype hypothesis. *Attachment & Human Development, 7*(2), 105–121. doi: 10.1080/14616730500134928

Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development, 6*(1), 111–135. doi: 10.1111/j.1467-9507.1997.tb00097.x

Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development, 172*(2), 141–161. doi: 10.1080/00221325.2010.521784

Ruffieux, M., Nussbeck F. W., & Bodenmann G. (2014). Long-term prediction of relationship satisfaction and stability by stress, coping, communication, and well-Being. *Journal of Divorce & Remarriage, 55*(6), 485–501, doi: 10.1080/10502556.2014.931767

Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual investment. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 101–117. doi: 10.1037/00223514.45.1.101

Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Predicting satisfaction and commitment in adult romantic involvements: An assessment of the generalizability of the investment model. *Social Psychology Quarterly, 49*(1), 81–89. doi: 10.2307/2786859

Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. N. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Journal of Personal Relationships, 5*, 357–391. doi: 10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.

Sağkal A. S., & Özdemir, Y. (2020). I am satisfied with my sweetheart, therefore I am satisfied with my life (and vice versa): A cross-lagged autoregressive panel model. *The Journal of General Psychology, (147)*4, 381–397, doi: 10.1080/00221309.2019.1688757

Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J-E. (2007). Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. *Journal of Adolescent Research, 22*(6), 690–715. doi: 10.1177/0743558407303978

Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69–81. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463/230066

Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duygusal Zekâ ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Seiffge-Krenke I., & Luyckx K. (2014). Competent in work and love? Emerging adults' trajectories in dealing with work-partnership conflicts and links to health functioning. *Emerging Adulthood, 2*(1), 48–58. doi: 10.1177/2167696813516090

Seiffge-Krenke, I., Luyckx, K., & Salmela-Aro, K. (2014). Work and love during emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood, 2*(1), 3–5. doi: 10.1177/2167696813516091

Settersten Jr, R. A., & Ray, B. (2010). What's going on with young people today? The long and twisting path to adulthood. *The Future of Children, 20*(1), 19–41. doi: 10.1353/foc.0.0044

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27–39. doi: 10.1177/2167696812467330

Shulman, S., Davila, J., & Shachar-Shapira, L. (2011). Assessing romantic competence among older adolescents. *Journal of Adolescence, 34*(3), 397–406. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.08.002.

Shulman, S., Zlotnik, A., Shachar-Shapira, L., Connolly, J., & Bohr, Y. (2012). Adolescent daughters' romantic competence: The role of divorce, quality of parenting, and maternal romantic history. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(5), 593–606. doi: 10.1007/s10964-012-9748-9

Shulman, S., & Nurmi, J. E. (2010). Dynamics of goal pursuit and personality make-up among emerging adults: Typology, change over time, and adaptation. In S. Shulman & J. E. Nurmi (Eds.), *The role of goals in navigating individual lives during emerging adulthood. New Directions for Child and Adolescent Development, 130*, 57–70.

Smith, C., Christoffersen, K., Davidson, H., & Herzog, P. S. (2011). *Lost in transition: The dark side of emerging adulthood*. Oxford University Press.

Snyder, A. R. (2006). Risky and casual sexual relationships among teens. In A. C. Crouter & A. Booth (Eds.), *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 161–169). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Stewart, M. (2012). *The impact of length of relationship on conflict communication and relationship satisfaction in couples* (Unpublished master's thesis). Iowa State University, Iowa, United States.

Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Fincham, F. D. (2010). Understanding romantic relationships among emerging adults: The significant roles of cohabitation and ambiguity. In F. D. Fincham & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 234–251). New York: Cambridge University Press.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.

Terzi, S. ve Işık, Ş. (2017). Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 15*(2), 184–199. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/tebd/issue/32959/303778

Tillman, K. H., Brewster, K. L, & Holway, G. V. (2019). Sexual and romantic relationships in young adulthood. *Annual Review of Sociology, 45*(1), 133–153. doi: 10.1146/annurev-soc-073018-022625

Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 25–37. Erişim adresi https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21475/230178

Türkiye İstatistik Kurumu (2022a). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2021. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 45568. Erişim adresi: http://data.tuik.gov.tr

Türkiye İstatistik Kurumu (2022b). Türkiye Aile Yapısı Araştırması, 2021. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 45813. Erişim adresi: http://data.tuik.gov.tr

Türkiye İstatistik Kurumu (2022c). İstatistiklerle Gençlik, 2021. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 45634. Erişim adresi: http://data.tuik.gov.tr

Uçar, S., & Demir, İ. (2022). Exploring romantic relationship patterns among Turkish emerging adults: A grounded theory study. *Emerging Adulthood,* 1–15. doi: 10.1177/21676968221094751

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Doyumu ile Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Watkins, N. K., & Beckmeyer, J. J. (2020). Assessing young adults' beliefs regarding the importance of romantic relationships. *Journal of Family Issues, 41*(2), 158–182. doi: 10.1177/0192513X19871080

Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences, 89*, 152–156. doi: 10.1016/j.paid.2015.10.013

Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review, 53*(1), 36–47. doi: 10.1080/01494929.2016.1195471

Wiley, G. D. (1994). *Contextual and developmental factors associated with college students' self-perceived competence in romantic relationships: Consideration of parental divorce, identity development, and gender* (Unpublished doctoral dissertation). University of Georgia, Georgia, United States.

Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(7), 1499–1516. doi: 10.1007/s10964-018-0815-8

Vedes, A., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., Randall, A. K., Bodenmann, G., & Lind, W. R. (2016). Love styles, coping, and relationship satisfaction: A dyadic approach. *Personal Relationships, 23*(1), 84–97. doi: 10.1111/pere.12112

Yalçın, İ. (2021). Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. İçinde M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma* (ss. 41–67). Ankara: Anı Yayıncılık

Yeler, Z. (2021). *Çeyrek Yaşam Krizinde Büyüme Korkusu ve Psikolojik Esnekliğin Rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021a). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *11*(61), 245–262. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/63470/960767

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021b). *20-35 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yaşadığı Zorluklar ve Çeyrek Yaşam Krizi.* Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi Özet Bildiri Kitabı, 83. Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Derneği, İzmir.

Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 40*(4), 275-293. doi:10.1080/0092623X.2012.751072

Zhou, J., Bhatia, V., Luginbuehl, T., & Davila, J. (2021). The association between romantic competence and couple support behaviors in emerging adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(3), 1015–1034. doi: 10.1177/0265407520980533.

Zhou, J., & Davila, J. (2019). Romantic competence behavior during problem solving among emerging adult dating couples: Development of an observational coding system. *Personal Relationships, 26*(3), 448-465. doi:10.1111/pere.12289

EKLER

EK 1. İlişki Doyumu Ölçeği Kullanım İzni



Gmail Kübra Özdoğan

İlişki Doyumu Ölçeği kullanım izni hk.
3 ileti

Kübra Özdoğan 24 Mart 2021 14:37
Alıcı:

Sayın hocam merhaba,
Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı tezli yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa, Doç. Dr. Gökhan Atik danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezimde, uyarlama çalışmasını gerçekleştirdiğiniz "İlişki Doyumu Ölçeği"ni kullanmak istiyorum. Tez çalışmamda ölçeğinizi kullanmama izin verirseniz gerçekten çok memnun olurum.
Dönüşünüz için şimdiden teşekkür ederim.
Saygılarımla.

--
Arş. Gör. Kübra Özdoğan
Başkent Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Ferzan Curun 24 Mart 2021 15:06
Alıcı: Kübra Özdoğan

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirisniz. Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.
İyi dileklerimle

--

Doç.Dr.Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
İngilizce Psikoloji Bölümü
Bölüm Başkanı

EK 2. Romantik Yetkinlik Envanteri Kullanım İzni

Gmail Kübra Özdoğan

Inventory of Romantic Relationship Competence
2 ileti

Kübra Özdoğan 24 Mart 2021 13:49
Alıcı:

Dear Prof. Anthony J. Faber,
I am a research assistant and master student at the Department of Educational Sciences-Psychological Counseling and Guidance Program in Ankara-Turkey. For my master's thesis, I am planning to study the concept of "romantic competence" and I am aware of, and appreciate, your extensive effort on this research topic. The topic of romantic competence is relatively new in Turkey and therefore there is a need for the instruments to assess the romantic competencies of Turkish participants. In my master's thesis, I would like to adapt your 'Inventory of Romantic Relationship Competence' in into Turkish and to use it my research study. I would really appreciate it, if you let me to adapt and use this inventory in my study.
I look forward hearing from you.
Best regards,

Kübra Özdoğan, Research Assistant
Psychological Counseling and Guidance Program
Department of Educational Sciences
Faculty of Education
Baskent University
Ankara/TURKEY

--

Faber, Tony 24 Mart 2021 15:37
Alıcı: Kübra Özdoğan

Hi Kubra

Thanks for your interest in using the IRRC for you research study. Sure, you are more than welcome to translate it and use it for your study.

Best wishes on you thesis!

Dr. Faber

SOUTHEAST MISSOURI
STATE UNIVERSITY · 1873

Tony Faber PhD, LMFT, CFLE
Professor of Family Studies
Dept. Child and Family Studies

EK 3. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Sevgili katılımcılar,

Bu form beliren yetişkinlerin romantik yetkinliklerinin incelenmesi ile ilgili bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Lütfen size uygun olan şekilde doldurunuz.

---

1. Biyolojik Cinsiyetiniz: K E

2. Yaşınız ……..

---

3. Şu anda devam ettiğiniz eğitim kademesi:
Lisans
Yüksek Lisans
Doktora
Eğitimime devam etmiyorum

4. En son tamamladığınız eğitim kademesi:
Lise ve öncesi
Lisans
Yüksek Lisans
Doktora

5. Bir işte çalışıyor musunuz?
Evet Hayır

6. Bir ayda elinize geçen para miktarı:
…..…….. TL

---

7. Şu an yaşadığınız yer:
Köy-kasaba İlçe İl Büyükşehir

8. Yaşam biçiminiz:
Yalnız Ailemle Eşimle Sevgilimle
Yurtta Arkadaşımla/kardeşimle/kuzenimle

---

9. Şu ana kadar en az bir romantik ilişkiniz oldu mu?
Evet Hayır

10. Şu anda bir romantik ilişkiniz var mı?
Evet Hayır

11. (10. Soruya cevabınız evet ise)
İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor? (Ay olarak belirtiniz. Örnek: "14")
……. Ay.

11. (10. Soruya cevabınız hayır ise)
En son ilişkiniz ne kadar sürdü? (Ay olarak belirtiniz. Örnek: "14").
…….. ay.

---

12. Son altı ayda normalden daha olumsuz ve kararsız duygular yaşadığınız, stresle başa çıkmakta zorlandığınız, değişiklikler ve geçişler nedeniyle bunalmış hissettiğiniz zamanların zorluk düzeyini derecelendiriniz.

1 2 3 4 5

Çok kolay Çok zor

EK 4. İlişki Doyumu Ölçeği

(Örnek Maddeler)

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu değerlendiriniz.

(Şu anda bir romantik ilişkiniz yoksa, en son romantik ilişkinizi düşünerek yanıtlayınız)

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Çok memnunum

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılamıyor						Tamamen karşılıyor

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

1	2	3	4	5	6	7
Hiç yok						Çok fazla problem var

EK 5. Romantik İlişki Yetkinlik Envanteri

(Örnek Maddeler)

Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu beş dereceli ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1 Hiç Uygun Değil	**2** Uygun Değil	**3** Biraz Uygun	**4** Uygun	**5** Tamamen Uygun

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. İlişkilerimde ortaya çıkan çatışmalarla etkili bir şekilde başa çıkabileceğime inanıyorum.					
5. Benim için önemli olan kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayabildiğimi hissediyorum.					
8. Uzun dönemli, mutlu ve ciddi bir ilişkim olacağı konusunda kendimden eminim.					
17. Yakın olduğum insanlara güvenmek için kendimle mücadele ediyorum.					
24. Çok sinirlendiğimde sıklıkla söylemek istemediğim şeyleri söylerim.					
28. Oldukça esnek biriyim.					

EK 6. Kriz Tarama Anketi

(Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıdaki ifadelerin son altı aydaki genel yaşamınızı tanımlayıp tanımlamadığını Evet/Hayır şeklinde belirtiniz. Son altı ayınız hakkında genel yetişkin yaşamınıza kıyasla normalden farklı bir şey yaşayıp yaşamadığınızı değerlendirerek karar veriniz.

Son altı ay içinde…	**Evet**	**Hayır**
1. Yaşamımın dikkate değer ölçüde normalden daha zor, stresli ve zorlayıcı olduğunu hissediyorum.		
6. Yaşamım normalden daha değişken ve tahmin edilemez.		
8. Yaptığım bazı seçimler hakkında kuşkular yaşamaktayım.		

EK 7. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **31/05/2021**
Toplantı Sayısı : **10**
Karar Sayısı : **185**

185-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Hatice Kübra Özdoğan**'ın "Beliren Yetişkinlerde Romantik Yeterliğin Çeyrek Yaşam Krizi ve İlişki Doyumu Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Hatice Kübra Özdoğan**'ın "Beliren Yetişkinlerde Romantik Yeterliğin Çeyrek Yaşam Krizi ve İlişki Doyumu Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

BENZERLİK BİLDİRİMİ

"Beliren Yetişkinlerde Romantik Yeterliğin Çeyrek Yaşam Krizi ve İlişki Doyumu ile İlişkisi" başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) "Beş sözcükten daha az olan benzeşmeler" (2) "Kaynaklar" (3) "Doğrudan alıntılar" ve (4) "Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar" dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 09/06/2022
Gönderim Numarası	:1853541390
Sayfa Sayısı	:64
Sözcük Sayısı	:17,194
Karakter Sayısı	:122,304
Benzerlik Oranı	:%5
Savunma Tarihi	:21.06.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı'na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10'dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2'den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Hatice Kübra ÖZDOĞAN

Tarih: 10.06.2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı **: Hatice Kübra ÖZDOĞAN**

E-Posta Adresi **:**

İş Deneyimi **:**

Unvan	**Görev Yeri**	**Yıl**
Araştırma Görevlisi	Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD	2019-devam ediyor

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	**Bölüm/Program**	**Üniversite**	**Yıl**
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD	Ankara Üniversitesi	2018

Yayınlar:

1. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitabında basılan bildiriler

1.1. Berber K, Yeler Z, **Özdoğan HK**, Çok F. (2021). Validity and Reliability Study of Turkish Version Of Crisis Screening Questionnaire-9. 10th SSEA Conference: Wellbeing During Emerging Adulthood: Challenges &Opportunities, 4 Kasım-6 Kasım 2021, Online Platform.

1.2. Yeler, Z., Berber, K., **Özdoğan, H.K.** (2021). 20-35 Yaş Aralığındaki Bireylerin Yaşadığı Zorluklar ve Çeyrek Yaşam Krizi. Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi, 29 Nisan-01 Mayıs 2021, Online Platform. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)

1.3. Güçlü, C. H., **Özdoğan, H.K.** & Çok, F. (2021). Lisans Öğrencilerinin Yaşam Becerileri Algılarının Öz Düzenleme, Duygu Düzenleme ve Helikopter Ana-Babalık ve Özerklik Destekleyici Davranışlar Açısından İncelenmesi. Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi, 29 Nisan-01 Mayıs 2021, Online Platform. (Özet Bildiri/Sözlü Sunum)

1.4. Özdoğan, H.K., Toker, S., Topuz, S. Toplumsal Travmaların Sosyal Medyada Paylaşılması: Kadına Yönelik Şiddet Konusundaki Tweetler Üzerinden Bir İnceleme. Uluslararası Çocuk ve Ergen Travma Kongresi, 24-26 Mart 2022, Çeşme, İzmir. (Özet Bildiri/Poster Sunum)

2. Ulusal hakemli dergilerde yayınlanan makaleler

2.1. Yeler, Z., Berber, K., **Özdoğan, H.K.,** & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11*(61), 245-262.

2.2. Çok, F., Güçlü, C. H., **Özdoğan, H. K.** & Topuz, S. (2022). Helikopter Anababalık ve Özerklik Destekleyici Davranışlar Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 1-22. DOI: 10.30964/auebfd.88676

3. Projeler

3.1. *"Psikolojik Danışman Eğitiminde Video Modellemenin Geliştirilmesi ve Kullanılması",* TÜBİTAK 4005 Projesi, Projedeki rolü: Katılımcı öğrenci, Haziran 2019, ODTÜ, Ankara.

3.2. *"Lisansüstü Bilimsel Araştırma Günleri",* TÜBİTAK 2237-A Bilimsel Eğitim Etkinlikleri Desteği Programı, Projedeki rolü: Katılımcı öğrenci, Şubat 2020, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.

3.3. *"Başkent Üniversitesi Lisans Öğrencilerinin Yaşam Becerileri Algılarının Öz Düzenleme, Duygu Düzenleme ve Helikopter Ana-Babalik Açısından İncelenmesi",* 34611 nolu Başkent Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi, Projedeki rolü: Araştırmacı, 2020.

3.4. *"II. Psikolojik Danışma Alanında Süpervizör Eğitimi",* TÜBİTAK 2237-A Bilimsel Eğitim Etkinlikleri Desteği Programı, Projedeki rolü: Yardımcı personel, Mart-Nisan 2021.

3.5. *"Bilimsel Makale Yazımında ve Yayımlanmasında Bir Yol Haritası Semineri*", TÜBİTAK 2237-A Bilimsel Eğitim Etkinlikleri Desteği Programı, Projedeki rolü: Katılımcı öğrenci, Eylül 2021, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.