



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE OTANTİKLİK, BENLİK SAYGISI VE ALGILANAN
ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem YÜCEL

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

İrem YÜCEL

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE
OTANTİKLİK, BENLİK SAYGISI VE
ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ
KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE OTANTİKLİK, BENLİK SAYGISI VE ALGILANAN
ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İrem YÜCEL

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ezgi ULU**

**Lefkoşa
Haziran, 2025**

Onay

İrem YÜCEL tarafından hazırlanan “**Romantik İlişkilerde Otantiklik, Benlik Saygısı ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışma, 19/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Yrd. Doç. Dr. Bingül SUBAŞI



Jüri Üyesi: Doç. Dr. Şebnem GÜLDAL



Danışman: Doç. Dr. Ezgi ULU



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

19.06.2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

19.06.2025

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

İrem YÜCEL

20/06/2025

Teşekkür

Öncelikle, akademik yolculuğum boyunca bana her zaman yol gösteren, bilgi ve tecrübesiyle tez sürecimin her aşamasında yanımda olan danışmanım Doç. Dr. Ezgi ULU'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin rehberliği, eleştirel yaklaşımı ve sabrı bu çalışmanın şekillenmesinde büyük rol oynamıştır.

Hayatımın her anında yanımda olan, bana inanan ve her daim destekleyen sevgili eşim Doğukan EKER'e, en zor zamanlarımda bile motivasyonumu korumamı sağladığı, beni sürece inandırdığı için sonsuz teşekkür ederim. Bu süreci onun sabrı ve anlayışı olmadan tamamlamak mümkün olmazdı.

Ayrıca sevgili aileme, bana koşulsuz destek verdikleri, beni bugünlere getirdikleri ve her an yanımda olduklarını hissettirdikleri için minnettarım. Varlığınız ve inancınız bana güç verdi. Bu süreçte katkısı olan herkese içtenlikle teşekkür ederim.

İrem YÜCEL

Özet

Romantik İlişkilerde Otantiklik, Benlik Saygısı ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İrem YÜCEL

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2025, 78 sayfa

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkilerde otantiklik, benlik saygısı ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın evrenini, KKTC’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde bulunan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklem ise uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve toplam 429 katılımcıdan oluşmuştur. Veri toplama sürecinde Sosyo-Demografik Bilgi Formu'nun yanı sıra Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısı ile algılanan romantik ilişki kalitesi ve ilişkide otantiklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Algılanan romantik ilişki kalitesi ile hem ilişkide otantiklik hem de risk alma boyutu arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca algılanan romantik ilişki kalitesinin benlik saygısı ve ilişkide otantiklik düzeyleri tarafından pozitif yönde yordandığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, romantik ilişkilerde benlik saygısını desteklemeye yönelik müdahale programlarının yanı sıra bireylerin ilişkide otantik davranışlarını teşvik eden psikoeğitim uygulamalarının geliştirilmesi, algılanan ilişki kalitesini artırmak adına önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, özellikle düşük benlik saygısına sahip bireylerin ilişki dinamiklerine yönelik farkındalıklarının artırılması ve ilişkide kendilik ifadesine olanak tanıyan yaklaşımların yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: *algılanan romantik ilişki, benlik saygısı, romantik ilişkilerde otantiklik*

Abstract

Examining the Relationship Between Authenticity, Self-Esteem and Perceived Romantic Relationship Quality in Romantic Relationships

İrem YÜCEL

MSc, Department of Clinical Psychology

06-2025, 78 pages

The purpose of this study is to examine the relationships between authenticity, self-esteem, and perceived romantic relationship quality in romantic relationships. The research was conducted using a relational model, one of the quantitative research methods. The population of the study consists of adults aged 18 and over who reside in the TRNC and are in romantic relationships. The sample was determined using appropriate sampling methods and consisted of a total of 429 participants. In addition to the Socio-Demographic Information Form, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Authenticity in Relationships Scale, and the Perceived Quality of Romantic Relationships Scale were used in the data collection process. According to the research findings, positive relationships were found between self-esteem and perceived romantic relationship quality and levels of authenticity in relationships. Positive relationships were found between perceived romantic relationship quality and both authenticity in relationships and risk-taking. In addition, it was determined that perceived romantic relationship quality scores were positively predicted by self-esteem and levels of authenticity in relationships. In line with the findings, it is considered an important step toward improving perceived relationship quality to develop psychoeducational applications that encourage individuals to behave authentically in relationships, in addition to intervention programs that support self-esteem in romantic relationships. In this context, it is recommended to increase awareness of relationship dynamics among individuals with low self-esteem and to promote approaches that allow for self-expression in relationships.

Keywords: *perceived romantic relationship, self-esteem, authenticity in romantic relationships*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Kısaltmalar	ix

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Sınırlılıklar	3
Tanımlar	4

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Romantik İlişki.....	5
Otantiklik.....	6
İlişkilerde Otantiklik	7
Benlik Saygısı	9
Düşük Benlik Saygısı.....	11
Yüksek Benlik Saygısı	13
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi.....	14
İlgili Araştırmalar	16

BÖLÜM III

Yöntem	19
Araştırmanın Modeli	19
Evren ve Örneklem	19
Veri Toplama Araçları	21

Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	21
İlişkide Otantiklik Ölçeği (İÖÖ)	21
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	21
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ).....	22
Veri Analizi.....	22
Çalışma Planı	24

BÖLÜM IV

Bulgular	25
-----------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	34
-----------------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	41
Sonuç.....	41
Öneriler	41
İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	41
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	42
Kaynakça	43
EKLER	56
Ek-1: Aydınlatılmış Onam Formu.....	56
Ek-2: Katılımcı Bilgilendirme Formu	57
Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	58
Ek-4: Romantik İlişkide Otantiklik.....	59
Ek-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	60
Ek-6: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	61
Ek-7: Ölçek İzinleri.....	62
Ek-8: Özgeçmiş.....	65
Ek-9: İntihal Rapor Oranı.....	66
Ek-10: Etik Kurul Onay Formu.....	67

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı	20
Tablo 2. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanları ve Normallik Testleri	23
Tablo 3. Katılımcıların Yaşa göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	25
Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyete göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	26
Tablo 5. Katılımcıların Aylık Gelire göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	27
Tablo 6. Katılımcıların Eğitime göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	28
Tablo 7. Katılımcıların İlişki Süresine göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 8. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler.....	31
Tablo 9. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	32

Kısaltmalar

APA	:Amerikan Psikoloji Birliği
ARİKÖ	:Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği
İOÖ	:İlişkide Otantiklik Ölçeği
RBSÖ	:Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi

BÖLÜM I

Giriş

İnsan yaşamının temel bileşenlerinden biri olan romantik ilişkiler, bireylerin psikolojik iyilik hâli, sosyal işlevselliği ve öznel yaşam doyumu üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Finkel vd., 2017). Otantiklik, bireyin kendi değerleri, inançları ve duygularıyla uyumlu davranabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve bireyin içsel tutarlılığı ile psikolojik iyi oluşu arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Romantik ilişkiler bağlamında otantik bireylerin, kendilerini ilişkide daha açık, dürüst ve savunmasız bir şekilde ifade edebildikleri, bu durumun ise ilişki doyumunu ve bağlılığı artırabileceği öne sürülmektedir (Brunell vd., 2010). Otantik davranışın, çiftler arası iletişim kalitesini ve duygusal yakınlığı olumlu yönde etkilediği, bu sayede ilişkide güven, bağlılık ve karşılıklı anlayışın geliştiği gösterilmiştir (Lopez ve Rice, 2006).

Bireyin kendine yönelik değerlendirmelerini ifade eden benlik saygısı, kişinin romantik ilişkilerdeki davranış biçimlerini ve algılarını belirleyen önemli bir psikolojik değişkendir. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilerinde daha yapıcı, açık ve işbirliğine dayalı tutumlar sergiledikleri, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise reddedilme kaygısı, güvensizlik ve aşırı duyarlılık gibi olumsuz eğilimler gösterebildiği bildirilmektedir (Murray vd., 2000; Erol ve Orth, 2014).

Romantik ilişkilerin niteliği, çoğu zaman bireyin ilişkiye dair öznel değerlendirmesi ile şekillenmekte olup bu değerlendirme algılanan romantik ilişki kalitesi kavramıyla ifade edilmektedir. Algılanan ilişki kalitesi, partnerle olan iletişimin açıklığı, ilişkinin doyum düzeyi, bağlılık ve güven unsurları gibi bir dizi bileşeni kapsamakta ve bireyin ilişkisinden ne derece tatmin olduğunu yansıtmaktadır (Fletcher vd., 2000). Literatürde otantiklik ve benlik saygısı gibi bireysel özelliklerin, algılanan ilişki kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğu bulgularına sıklıkla rastlanmaktadır (Impett vd., 2013; Deci ve Ryan, 2013).

Romantik ilişkilerde otantiklik, benlik saygısı ve algılanan ilişki kalitesi arasındaki dinamiklerin anlaşılmasının, ilişkilerin sürdürülebilirliği ve partnerlerin psikolojik iyi oluşu açısından kritik olduğu gösterilmiştir. Otantik davranışın, partnerler arasında daha derin bir duygusal bağ kurulmasını sağladığı ve ilişki doyumunu artırdığı belirtilmektedir (Girme vd., 2021). Benlik saygısı ise bireyin kendine yönelik değerlendirmelerinin bir yansıması olarak, romantik ilişkilerde güvenli bağlanmayı ve olumlu ilişki dinamiklerini desteklemektedir (Orth vd., 2012).

Problem Durumu

Romantik ilişkiler, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik hallerini etkileyen önemli sosyal bağlar olarak kabul edilmektedir (Huston ve Caughlin, 2001). Bu ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, bireylerin yalnızca ilişkilerindeki doyumunu artırmakla kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini de iyileştirir (Rhoades vd., 2011). Romantik ilişkilerdeki kalitenin, yalnızca dışsal faktörlerle değil, bireylerin içsel psikolojik özellikleriyle de doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Kendall vd., 2017).

Otantiklik, bireylerin kendilerini olduğu gibi ifade etmeleri, içsel değerlerine uygun davranmaları ve ilişkilerde samimi bir iletişim kurabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Wood vd., 2008). Otantik bireylerin, ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurabildiği, duygusal olarak daha açık olduğu ve bu durumun ilişkilerin kalitesini artırdığı vurgulanmaktadır (Wickham, 2013). Öte yandan, otantik olmayan bireyler, duygusal açıdan mesafeli kalabilir, ihtiyaçlarını ve duygularını yeterince ifade edemeyebilir, bu da ilişki doyumunun düşmesine yol açabilir (Costa vd., 1985).

Benlik saygısı, bireylerin kendilerine dair genel değerlendirmelerini ifade eder ve romantik ilişkilerde de kritik bir rol oynar. Yüksek benlik saygısı, bireylerin sağlıklı sınırlar koyabilmelerini, güven duygusu geliştirmelerini ve partnerleriyle daha sağlıklı etkileşimler kurmalarını sağlar (Kernis, 2003). Düşük benlik saygısına sahip bireyler ise ilişkinin olumsuzluklarıyla başa çıkmada daha fazla zorluk yaşamakta ve partnerlerine karşı daha bağımlı, güvensiz ve duyarsız bir tutum sergileyebilmektedir (Andersen ve Chen, 2001).

Algılanan romantik ilişki kalitesi, bireylerin ilişkilerini ne derece tatmin edici ve sağlıklı bulduklarına dair subjektif değerlendirmeleridir (Fletcher vd., 2000). Algılanan ilişki kalitesinin yüksek olduğu ilişkilerde, bireyler daha fazla duygusal bağlılık, güven ve tatmin yaşarken, düşük kalite algısı ilişkilerde çatışma, güvensizlik ve tatminsizlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Murray vd., 2000). Ayrıca, otantiklik ve benlik saygısının, algılanan romantik ilişki kalitesini etkileyen belirleyici faktörler arasında yer aldığı ileri sürülmektedir (Vater ve Schröder-Abé, 2015). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi “romantik ilişkilerde otantiklik, benlik saygısı ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında ilişki var mıdır” şeklindedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, romantik ilişkilerde otantiklik, benlik saygısı ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevaplar aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Katılımcılardan elde edinilen sosyodemografik bilgilere (yaş, biyolojik cinsiyet, aylık ortalama gelir durumu, eğitim durumu ve partner ile ilişki süresi) göre algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Katılımcıların benlik saygısı, otantiklik ve algılanan romantik ilişkisi arasında bir ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların benlik saygısı ve otantiklik düzeyleri algılanan ilişki kalitesini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırmalar, benlik saygısının ilişki kalitesi ile güçlü bir bağlantısı olduğunu ortaya koymuştur (Orth vd., 2012). Bu çalışma, benlik saygısının otantiklik ve algılanan ilişki kalitesi arasında bir aracı değişken olup olmadığını test ederek literatüre yeni bir bakış açısı kazandıracaktır. Otantiklik, bireyin kendi değerleriyle uyumlu davranışlar sergilemesi ve ilişkilerde dürüstlük göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Kernis, 2003). Çalışmalar, otantikliğin romantik ilişkilerde daha yüksek doyum ve bağlılık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Lopez ve Rice, 2006; Brunell vd., 2010). Bu çalışma, otantikliğin ve benlik saygısının ilişki kalitesinin hangi boyutlarını daha güçlü yordadığını analiz ederek literatürdeki mevcut modelleri genişletecektir.

Bu çalışma, otantiklik, benlik saygısı ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Literatürde, bu üç değişkenin ilişkisini üzerine yapılan sınırlı sayıda çalışma bulunmakta ve bu alandaki teorik boşluklar hâlâ mevcuttur. Bu çalışma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyerek mevcut literatüre teorik ve pratik katkılar sunmayı amaçlamaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada;

- Romantik ilişkisi olan 18 yaş ve üzeri 429 katılımcı ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik genel değerlendirme, kabul ve saygı düzeyini ifade eder. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendisini değerli, yeterli ve önemli hissetmesiyle; düşük benlik saygısı ise yetersizlik ve değersizlik duygularıyla ilişkilidir (Orth ve Robins, 2010).

Otantiklik: Otantiklik, bireyin içsel değerleri, inançları ve duyguları doğrultusunda tutarlı ve kendine sadık bir şekilde davranmasıdır (Kernis ve Goldman, 2006).

Romantik İlişki: Romantik ilişki, bireyler arasında duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak yakınlık ve bağlılık içeren özel bir ilişkidir (Fletcher vd., 2019).

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Romantik İlişki

Maslow (1987), insan ihtiyaçlarını hiyerarşik bir yapı içinde sınıflandırarak oluşturduğu ihtiyaçlar piramidinin en alt basamağına fizyolojik gereksinimleri yerleştirmiş, ardından güvenlik, sevgi ve ait olma, değer görme ve en üstte de kendini gerçekleştirme gereksinimlerini sıralamıştır. Maslow'a göre bireyin en yüksek düzeydeki potansiyeline ulaşabilmesi, yani kendini gerçekleştirebilmesi için öncelikle sevgi ve ait olma gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. İnsanlar doğaları gereği sosyal varlıklardır ve diğer bireylerle ilişki kurma ihtiyacı taşımaktadırlar (Dilci, 2014). Bu sosyal etkileşim süreci, doğumdan hemen sonra anne ile başlamakta; devamında aile bireyleri ve yakın çevreyle gelişerek, ilerleyen yaşlarda arkadaşlıklar ve romantik ilişkiler yoluyla devam etmektedir (Çelikkaleli ve Avcı, 2016).

İnsan yaşamında özel bir yere sahip olan romantik ilişkiler, yalnızca biyolojik temelli ihtiyaçların karşılanmasının ötesinde, bireyin kişilik yapısını şekillendiren ve psikolojik sağlamlığını etkileyen karmaşık sosyal bağlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Farooqi, 2014). Bu tür ilişkiler, bireylerin duygusal yakınlık kurma, güven inşa etme, sadakat geliştirme ve karşılıklı destek görme gibi temel psikososyal gereksinimlerini gidermelerine olanak tanımaktadır (Weisskirch ve Delevi, 2013).

Modern psikoloji araştırmaları, bireylerin romantik ilişkilerde öncelikli hedefinin nitelikli ve sürekli bir beraberlik yaşamak olduğunu ortaya koymaktadır (Clark ve Mills, 2011). Bu süreçte bireyler, kendilerine dair idealize ettikleri davranış örüntülerini deneme ve geliştirme fırsatı bulmakta, böylece kişisel gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Barry vd., 2009). Sağlıklı romantik bağların bireyler üzerinde duygusal yakınlık ihtiyacının karşılanması, genç yetişkinlik döneminde kimlik oluşumuna pozitif katkı ve yetişkinlikte kurulacak samimi ilişkilerin niteliğini belirleme gibi çok yönlü olumlu etkileri bulunmaktadır (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkilerin bireysel gelişim ve psikolojik iyi oluş üzerindeki bu belirleyici rolü, ilişki doyumu kavramının derinlemesine incelenmesini akademik bir gereklilik haline getirmektedir (Farooqi, 2014).

İlişki doyumu, romantik birlikteliklerin kalitesini belirleyen temel unsurlardan biridir (Clark ve Mills, 2011). Bu kavram, bireylerin mevcut ilişkilerini ne ölçüde tatmin edici bulduklarına ilişkin öznel algılarını ve bu ilişkiye kendilerini

adama istekliliklerini kapsamaktadır (Rusbult ve Buunk, 1993). Romantik ilişki doyumu oluşumu, partnerlerin ortak yaşam deneyimlerinden beslenen duygusal tepkileri ve bilişsel yorumlamalarının bir sentezi olarak karşımıza çıkmaktadır (Fletcher vd., 2000; Yoo vd., 2014). Bu süreç öznel nitelik taşıdığından, aynı ilişki içindeki bireylerin doyum düzeylerinde belirgin farklılıklar gözlemlenebilmektedir (Djundeva ve Keizer, 2023).

İlişki doyumunun kapsamı incelendiğinde, duygusal güven ve istikrar, karşılıklı takdir ve beğeni, cinsel uyum ve tatmin, bağlılık ve sadakat gibi çok boyutlu dinamikleri içerdiği görülmektedir. Ancak literatürdeki araştırmalar karmaşık ilişki dinamiklerinin bireyler tarafından daha basit bilişsel şemalarla değerlendirildiğine işaret etmekte ve partnerlerin ilişki değerlendirmelerinde genellikle ikili (olumlu/olumsuz) bir sınıflandırma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Wang ve Eastwick, 2020).

Romantik ilişkilerin bireylerin yaşamları ve kişilik gelişimleri üzerindeki etkisi çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Ashton (2017), bu tür ilişkilerin bireylerin hayatında önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Benzer şekilde Neyer ve Lehnart (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, dışa dönük bireylerin romantik ilişkilere daha kolay başladığı ve bu sürecin kişilik olgunlaşmasını hızlandırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca Dush ve Amato (2005) romantik ilişkilerinde mutluluk hisseden bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ve zamanla bu bağlılığın artmasının kişisel refah düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Otantiklik

Otantiklik kavramının felsefi kökleri, Antik Yunan'ın "kendini bil" öğretisine dayanmaktadır (Çelebi, 2018; Harter, 2002). Modern dönemde bu kavramı, literatüre kazandıran ise Heidegger (1968) olmuştur (Kernis ve Goldman, 2006). Psikoloji disiplini içerisinde ise otantiklik, hümanistik yaklaşımdan pozitif psikolojiye kadar pek çok teorik çerçevede kendine yer bulmuştur (Tavbatır, 2021).

Maslow (2019), kendini gerçekleştirme kuramında otantikliği merkeze alarak, bireylerin potansiyellerini tam olarak ortaya çıkarabilmeleri için öncelikle kendilerine karşı samimi ve gerçekçi olmaları gerektiğini vurgulamıştır. Bu bağlamda otantiklik, bireyin içsel değerleriyle uyumlu bir yaşam sürmesi olarak da yorumlanabilmektedir. Psikolojik literatürde otantiklik genellikle "gerçek benliğin

yansıması" şeklinde tanımlanmaktadır (İlhan ve Özdemir, 2013). Harter (2002) ise bu kavramı, bireyin düşünce ve eylemlerinin kendi arzu ve inançlarıyla tutarlılık göstermesi olarak açıklamaktadır. Bu tanım, otantikliği hem içsel hem de davranışsal bir bütünlük olarak ele almaktadır.

Otantiklik kavramı, farklı disiplinler ve teorik yaklaşımlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Psikanalitik perspektiften bakan Horney (1999), bireyin dış etkilerden bağımsız olarak kendi değer ve inançları doğrultusunda davranmasını otantik olmanın temel koşulu olarak görmüştür. Bu görüşe göre, kişinin içsel tutarlılık sergilemesi, benlik bilincine sahip olması ve değerlerini sürekli geliştirebilmesi, onun "kendisi olabilmesi" için kritik öneme sahiptir (İlhan ve Özdemir, 2013). Ancak otantikliğin kuramsal çerçevesi tam olarak netleşmemiştir. Bu belirsizliğin temelinde, kavramın bireysel mi yoksa sosyal ilişkiler bağlamında mı değerlendirilmesi gerektiği konusundaki tartışmalar yatmaktadır. Yapılan bazı çalışmalar otantikliği kişinin içsel süreçleriyle sınırlandırırken, bazıları ise bireyler arası etkileşimlerle şekillenen dinamik bir olgu olarak ele aldığını belirtmiştir (Lopez ve Rice, 2006).

Maslow (2001), otantikliğin net bir tanımını yapmanın güçlüğüne dikkat çekmiş ve bu kavramı, bireyin kendini gerçekleştirme süreci ve kimlik oluşumu bağlamında incelemiştir. Kendini gerçekleştirme düzeyine ulaşmış bireylerin belirgin özellikleri bulunmaktadır. Bu bireyler, yaşamı olduğu gibi algılayarak gerçeklikten uzaklaşan önyargı ve çarpıtmalardan kaçınmaktadır. Hem kendilerini hem de başkalarını koşulsuz şekilde kabul etmekte, hatalar karşısında suçlayıcı bir tutum takınmak yerine çözüm odaklı davranmaktadırlar. Ayrıca toplumsal normlardan ziyade içselleştirdikleri ahlaki ilkelere göre hareket etmektedirler (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2020).

İlişkilerde Otantiklik

İlişkisel bağlamda otantiklik, bireyin samimi ilişkilerinde gerçek kişiliğini ve duygularını açıkça ortaya koyabilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Kernis, 2003). Lopez ve Rice (2006) bu kavramı ilişkisel bir perspektiften incelemiş ve iki temel boyut üzerinde durmuştur: aldatmanın kabul edilmezliği ve yakın risk alma. Birinci boyut, bireyin hem kendisinin hem de partnerinin aldatıcı davranışlardan kaçınmasını ve bunları reddetmesini içermektedir. İkinci boyut ise kişinin, ilişkide gerçek benliğini ortaya koyarken doğabilecek olumsuz sonuçları göze alabilme cesaretini

ifade etmektedir. Otantik bireyler, partnerleriyle olan iletişimlerinde içten ve şeffaf bir tutum sergilemektedir. Ayrıca partnerlerinin kendilerini yanlış anlaması durumunda bunu düzeltmek için aktif çaba göstermekte ve partnerlerini de aynı şekilde dürüst ve açık olmaya teşvik etmektedirler (Lopez ve Rice, 2006).

Reis ve Patrick (1996)'in çalışmalarına göre otantik ilişkiler, tarafların birbirlerine içtenlikle yaklaşmalarını, derin bir bağ kurmalarını ve karşılıklı güven inşa etmelerini gerektirmektedir. Bu tür ilişkilerde bireyler, olumsuz tepki alma kaygısı taşımadan kendilerini oldukları gibi ifade edebilmektedir. Böyle bir güven ortamı, kişilerin gerçek benliklerini ortaya koymalarına imkan tanıyarak daha sağlam ilişki bağlarının oluşmasını sağlamaktadır. Araştırmalar, ilişkilerinde daha otantik davranabilen bireylerin, bu özelliği daha az gösterenlere kıyasla daha doyum verici ve uyumlu ilişkiler yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

İlişkisel otantiklik, bireylerin sosyal etkileşimlerinde içten ve şeffaf davranabilme becerisini ifade etmektedir. Bu kavram, kişilerin samimi bağlar kurabilmesi ve karşılıklı güven ortamı oluşturabilmesi için gerekli temel unsurlardan biridir (Kernis, 2003). Araştırmalar, otantik davranış sergilemekte zorlanan bireylerin daha çok yapay tavırlar benimsediğini, eşlerinin de benzer şekilde gerçek dışı davranışlar sergilemesine anlayış gösterdiğini, hatta bu tür davranışları bilinçli olarak tercih etme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Buna karşılık, ilişkilerinde yüksek düzeyde otantiklik gösteren kişiler, eşleriyle olan iletişimlerinde dürüstlüğü getirdiği avantajların, olası olumsuz sonuçlara göre daha değerli olduğuna inanmaktadırlar (Lopez ve Rice, 2006).

Araştırmalar, romantik ilişkilerde gerçek benliklerini ortaya koyamayan bireylerin çeşitli zorluklar yaşadığını göstermektedir. Cole (2001) bu bireylerin partnerleriyle duygusal bağ kurmakta güçlük çektiklerini ve ilişkilerinde samimiyet eksikliği hissettiklerini belirtmektedir. Neff ve Harter (2002) ise bu durumun kişinin öz değer algısını olumsuz etkilediğini, benliklerini özgürce ifade edemeyen bireylerin özsaygı düzeylerinin düşük olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan Brunell ve diğerleri (2010) tarafından yapılan çalışmalar, ilişkilerinde yüksek otantiklik gösteren çiftlerin daha yapıcı iletişim kurduklarını ve ilişkiyi zedeleyici davranışlardan kaçındıklarını göstermektedir. Bu bulgular ışığında, sağlıklı romantik ilişkiler için bireylerin kendilerini oldukları gibi ifade edebilmelerinin önemi açıkça görülmektedir. Kernis (2003) bu durumu, kişinin herhangi bir kısıtlama olmaksızın gerçek benliğini ortaya koyabilmesi olarak tanımlamaktadır.

Romantik ilişkilerde otantik davranış, çiftlerin ilişki kalitesini ve doyumunu belirleyen temel unsurlardan biridir. Araştırmalar, bireylerin partnerleriyle kurdukları samimi ve gerçekçi iletişimin, karşılıklı destek mekanizmalarını güçlendirdiğini ve ilişkiye yönelik sorumluluk bilincini artırdığını göstermektedir (Kalkan ve Aydoğan, 2019). Bu bağlamda, ilişkisel otantiklik sadece bireylerin kendilerini açıkça ifade edebilmesiyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda daha derin ve anlamlı bağlar kurmalarına da olanak tanımaktadır. Literatürdeki çalışmalar, otantik davranış sergileyen bireylerin romantik ilişkilerinde daha fazla yakınlık ve doyum deneyimlediklerini ortaya koymaktadır (Lopez ve Rice, 2006). Kernis (2003) ise bu bireylerin derin bağlar kurmaya daha yatkın olduklarını belirtmektedir. Brunell ve diğerleri (2010) tarafından yapılan araştırmalar da, özgün davranış sergileyen çiftlerin daha mutlu ve tatmin edici ilişkiler yaşadıklarını desteklemektedir. Özellikle evlilik ilişkileri bağlamında yapılan bir çalışmada, otantik davranışın eşler arasındaki fedakarlık düzeyini ve evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Aydoğan ve Özbay, 2018).

Benlik Saygısı

Benlik, bireyin kendisine dair algıları, değerlendirmeleri ve yorumlarını içeren bütüncül bir yapıdır (Tözün, 2010). Bu kavram, kişinin kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve davranışsal eğilimlerini kapsar (Kahriman, 2005). Araştırmacılar, benliği gerçek benlik (kişinin şu anki özellikleri) ve ideal benlik (ulaşmak istediği özellikler) olarak iki boyutta ele almakta ve bu ikisi arasındaki uyumun psikolojik sağlık açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle, gerçek ve ideal benlik arasındaki tutarlılık arttıkça, bireyin öz saygısının da yükseldiği gözlemlenmiştir (Altunay ve Öz, 2006). Benliğin karmaşık yapısı, farklı teorik yaklaşımlarla da incelenmiştir. Örneğin, Mischel ve Morf (2003) benliği bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerle açıklamıştır. Leary ve Tangney (2003) ise benliği, bireyin kendini bilinçli bir şekilde değerlendirmesine olanak tanıyan bir mekanizma olarak tanımlamaktadır.

Benlik kavramı, bireyin kendisine ilişkin düşünce ve algılarını ifade ederken; benlik saygısı, bu algıların olumlu ya da olumsuz şekilde değerlendirilmesini kapsamaktadır. Benlik saygısı, benliğin temel bir niteliği olarak tanımlanmaktadır (Cast ve Burke (2002). Başka bir ifadeyle, benlik saygısı kişinin kendisine yönelik genel tutumunu yansıtmaktadır. Benlik saygısının oluşumunda üç önemli faktör rol

oynamaktadır: başkalarının bireye gösterdiği saygı, bireyin kendi yeterlilik algısı ve kişinin bu iki unsuru içsel değerlendirme sürecinden geçirmesi (Kohut, 2013). Adler ise benlik saygısını, aşağılık ve üstünlük duyguları arasındaki dinamik bir denge olarak açıklamaktadır. Organik yetersizlikler, hastalıklar, doğum sırası, reddedilme deneyimleri gibi çeşitli faktörler bu dengede dalgalanmalara yol açarak benlik saygısını etkileyebilmektedir (Eşer, 2005).

Benlik değeri ve benlik saygısı kavramları, bireyin kendisine ilişkin tutum ve yargılarını kapsayan çok boyutlu psikolojik yapılardır. Bu kavramlar, kişinin fiziksel görünümünden sosyal ilişkilerine, yetenek algısından genel öz kabul düzeyine kadar uzanan geniş bir alanda kendini nasıl konumlandığını yansıtmaktadır. Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olumlu, olumsuz veya tarafsız değerlendirmelerini içerirken, kişinin kendine verdiği önemi ve saygıyı ifade etmektedir (Sevim ve Artan, 2021; Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Türkçe literatürde bu kavramlar "öz saygı", "kendine saygı" veya "benlik değeri" gibi farklı terimlerle karşılanabilmektedir (Kımtır, 2008).

Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik algısının niteliğini ifade eden psikolojik bir kavram olup, kişinin kendisini yeterli, değerli, başarılı ve önemli biri olarak değerlendirme düzeyini yansıtmaktadır (Brooks, 2004). Daha farklı bir ifadeyle, bireyin kendi idealleriyle hedeflerini karşılaştırarak ulaştığı doyum ya da hayal kırıklığı, benlik saygısının düzeyini belirlemektedir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki mesafenin azalması, bireyin benlik saygısının yüksek olduğunu; bu iki yapı arasındaki farkın artması ise benlik saygısında düşüş yaşandığını göstermektedir (Geçtan, 2016).

Bireyin benlik düzeyinin yüksek ya da düşük olması, çevresel olaylara karşı geliştirdiği duygusal tepkileri ve tutumlarını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Benlik saygısı, bireyin hem kendisiyle hem de dış dünyayla kurduğu ilişkinin temel belirleyicisi olarak, davranış biçimlerinin oluşumunda merkezi bir rol oynamaktadır. Bu öz değerlendirmenin düzeyi, bireyin yaşam süreci üzerinde doğrudan etkili olmakta; yüksek benlik saygısı, kişinin kendi kapasitesini olduğu gibi kabul etmesine ve içsel bir huzur geliştirmesine olanak tanıyarak, sosyal ve mesleki uyumunu güçlendirmektedir. Buna karşılık, düşük benlik saygısına sahip bireyler, mesleki yaşantılarında ve çalıştıkları kuruma entegrasyon süreçlerinde çeşitli uyum sorunları yaşayabilmektedir (Sivribaşkara, 2003).

Psikoloji literatüründe benlik saygısı, bireyin kendini bütünsel olarak değerlendirme biçimini ifade eden temel bir psikolojik yapıdır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2023) bu kavramı, kişinin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz duygusal değerlendirmelerinin bütünü olarak tanımlamaktadır. Bu değerlendirme sürecinde birey, sahip olduğu becerileri, gerçekleştirdiği başarıları, kurduğu sosyal ilişkileri ve yaşamının diğer alanlarındaki performansını göz önünde bulundurarak kendine bir değer biçmektedir. Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler, kendi kapasitelerine güven duymakta, yaşamın getirdiği zorluklarla baş edebileceklerine dair inanç beslemekte ve kendilerini değerli hissetmektedir. Aksine benlik saygısı düşük olan kişiler ise kendilerini yeterli görmeme, değersizlik hissi ya da başarısızlık algısı gibi olumsuz duygular deneyimleyebilmektedir (American Psychological Association, 2023).

Benlik saygısı, bireyin zihinsel, sosyal ve akademik gelişiminde belirleyici rol oynayan temel psikolojik bileşenlerden biridir (Erbaş, 2019). Bu kavram, kişinin eğitim hayatındaki performansından duygusal dengelenme süreçlerine kadar birçok alanda yaşam kalitesini etkileyebilmektedir. Araştırma bulguları, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu, sosyal ilişkilerde daha etkin olduklarını ve değişen çevre koşullarına daha kolay uyum sağlayabildiklerini ortaya koymaktadır. Benlik algısı güçlü olan kişilerin kendilerini daha olumlu değerlendirme eğiliminde oldukları ve karar alma süreçlerinde daha yüksek öz yeterlik inancı sergiledikleri gözlemlenmektedir (Erbaş, 2019). Bu bağlamda, hem bireyin kendisine yönelik olumlu içsel diyalogunun hem de sosyal çevresinden aldığı destekleyici geri bildirimlerin, sağlıklı bir benlik saygısı gelişiminde kilit faktörler olduğu ifade edilebilmektedir (Sungur, 2015).

Benlik saygısı, kişinin kendisine yönelik değerlendirmelerinden kaynaklanan duygusal bir tutumdur ve bu tutum olumlu veya olumsuz yönde şekillenebilmektedir (Arda vd., 2003). Bu kavram, sabit bir özellikten çok yaşam deneyimleri ve içsel değerlendirmelerle sürekli olarak yeniden yapılanan dinamik bir süreç olarak ele alınabilmektedir. Bireyin benlik algısını düzenlemesi ve geliştirmesi, bu süreçte aktif bir rol oynamaktadır (Rhodewalt ve Petersen, 2008).

Düşük Benlik Saygısı

Araştırmalar, düşük benlik saygısının bireylerin yaşam kalitesi üzerinde önemli olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Baumeister ve diğerleri

(2003) ile Murrell ve diğerleri (1991) tarafından yapılan çalışmalar, benlik saygısı düşük olan bireylerin yaşam memnuniyetlerinin azaldığını ve depresyon geliştirme risklerinin arttığını göstermektedir. Lu ve diğerlerinin (2015) bulguları ise benlik saygısındaki azalmanın stres düzeyini yükselttiğini ve genel yaşam doyumunu düşürdüğünü desteklemektedir.

Benlik saygısı düşük bireylerin genellikle olumsuz bir yaşam perspektifine sahip oldukları gözlemlenmektedir. Bu olumsuz bakış açısının zamanla kişinin kendini değersiz hissetmesine yol açabileceği belirtilmektedir (Crocker vd., 2006). Düşük benlik saygısının yaygın belirtileri arasında; beden imajından memnuniyetsizlik, iştah bozuklukları (aşırı yeme veya yetersiz beslenme) ve depresif belirtiler sayılabilmektedir. Bu bireylerin çoğu zaman kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarında yetersiz hissettikleri ortaya koyulmuştur (Ogle, 2005).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler, genellikle görev ve sorumluluklardan kaçınma eğilimi göstermektedir. Bu davranışın altında yatan temel neden, başarısızlık endişesidir (Yavuzer, 2003). Kısa vadede bireye geçici bir rahatlama sağlasa da bu kaçınma stratejileri uzun dönemde kişinin motivasyonunu zayıflatarak olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Hoy, 2015).

Araştırmalar, benlik saygısı düşük bireylerin sosyal ilişkilerde daha bağımlı ve savunmacı davranışlar sergileyebileceğini ortaya koymaktadır (Tice vd., 1995). Benlik saygısı zayıf olan kişilerin, kendilerini inciten kişiler özür dileseler bile affetme eğiliminin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Eaton vd., 2007). Bu bireyler, başarısızlıklardan kolayca etkilenir ve bu durumlara yoğun duygusal tepkiler verebilmektedir. Başarısızlık durumunda, kendilerini başarılı bireylerle kıyaslayarak olumsuz duygular geliştirebilmekte, yargılanmaktan rahatsızlık duyduklarını ifade ederek sorumluluğu başkalarına yüklemeye çalışabilmektedirler. Öte yandan benlik saygısı yüksek olan kişiler eleştirilere karşı daha açıktır ve başarısızlığın herkesin başına gelebilecek bir deneyim olduğunu kabul ederek savunmacı davranışlara başvurmamaktadır (André ve Lelord, 2002).

İş dünyasında büyük önem taşıyan sürekli öğrenme, girişimcilik ruhu, ekip uyumu, ikna kabiliyeti ve sorun çözme becerileri gibi yetkinlikler, benlik saygısı düşük bireylerde genellikle yetersiz görülmektedir (BSTB, 2017). Bu kişiler işlerinden aldıkları doyum seviyesi düşük olduğu için karşılaştıkları en küçük engelde veya başarısızlık durumunda görevlerini terk etmeye meyillidirler. Bu davranış biçimi, işgücü devir hızının düşmesinin önemli nedenlerinden biri olarak

değerlendirilebilmektedir. Bunun yanı sıra düşük benlik saygısı, bireylerin iş hayatına yeniden adapte olma sürecini de geciktirebilmektedir (Durmaz ve Ören, 2017).

Yüksek Benlik Saygısı

Araştırmalar, yüksek benlik saygısının bireylerin yaşamında önemli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu etkiler arasında kişisel mutluluk düzeyinin artması (Baumeister vd., 2003), depresyon belirtilerinin daha az görülmesi (Murrell vd., 1991), sosyal destek algısının güçlenmesi (Lakey vd., 1994) ve genel fiziksel sağlığın daha iyi olması (Glendinning, 1998) sayılabilmektedir. Benlik saygısı, bireylerin ilişkilerinde karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine ve stresi daha iyi yönetmelerine katkı sağlayan bir özelliktir. Smith (1997) tarafından yapılan çalışmalar, özgüveni yüksek bireylerin yaşamın zorluklarıyla daha etkili şekilde mücadele edebildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca stresli durumlarla başa çıkma becerileri üzerinde benlik saygısının önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip kişiler, genellikle iddialı hedefler belirler ve çeşitli koşullarda başarılı olmayı beklemektedir (Azimi, 2001). Öte yandan düşük benlik saygısı, çiftler arasındaki yakın ilişkinin kurulmasını ve sürdürülmesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Peterson vd., 2015).

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, genellikle öz farkındalık düzeyleri yüksek, kendi sınırlarını bilen ve bunları geliştirmeye açık kişilerdir. Bu bireyler, düşük benlik saygısı olanlara kıyasla daha girişimci bir yapı sergilemekte ve risk alabilme konusunda daha istekli olmaktadır. Olayları objektif bir perspektifle analiz etme becerileri gelişmiştir ve yaşamdan aldıkları doyum daha yüksektir. Karşılaştıkları zorluklar karşısında direnç göstermekte ve çözüm odaklı bir tutum benimsemektedirler. İnisiyatif kullanmaktan çekinmemekte, problemleri bağımsız şekilde çözme eğilimindedirler. İş yaşamında bu bireylerin verimlilik düzeyleri oldukça yüksektir. Bu nedenle, iş tatminleri düşük benlik saygısına sahip çalışanlara göre belirgin şekilde fazladır (Erez ve Judge, 2001; Akt. Gürbüz vd., 2010). Benlik saygısı yüksek kişiler, yalnızca kendi performanslarıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda çevrelerindeki bireyleri de takdir etme eğiliminde olmaktadır. Kendi yeteneklerinin farkında olmakla birlikte, başkalarını küçümseme gibi olumsuz tutumlardan uzak durmaktadırlar (Lingren, 1991).

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

Romantik ilişkiler, tüm yakın ilişki türleri gibi belirli gelişim evrelerinden geçerek şekillenir. İlişkinin başlangıç aşamasında, bireyler arasında fizyolojik tepkiler ve karşılıklı çekim duygusu ortaya çıkmaktadır. Zamanla, ortak duygu ve değerlerin keşfedilmesiyle bu çekim güçlenmekte ve taraflar birbirlerine psikososyal açıdan daha cazip hale gelmektedir. Bu dinamik süreç, kısa veya uzun vadede romantik bir ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Ancak yalnızca fizyolojik uyarılma veya ilk çekim duygusu, sağlıklı bir romantik ilişkinin kurulması için yeterli değildir. İlişkinin başlaması ve sürdürülebilmesi; kişilik uyumu, benlik saygısı düzeyi, karşılıklı güven, etkili iletişim becerileri, bağlanma stilleri ve duygusal yakınlık gibi çok boyutlu faktörlere bağlıdır (Solmuş, 2010).

Burger (2006), romantik ilişkilerin başlangıcında partner seçiminin bireylerin belirli niteliklerine göre şekillendiğini belirtmektedir. Evrimsel psikoloji perspektifinden bakıldığında, erkeklerin genellikle genç ve fiziksel açıdan çekici kadınlara yöneldiği, kadınların ise daha yaşlı ve maddi kaynaklara sahip erkekleri tercih etme eğiliminde olduğu görülmektedir. Impett ve Peplau (2006) tarafından yapılan araştırmalar, fiziksel çekiciliğin her iki cinsiyet için de önemli olduğunu, ancak erkeklerin bu faktöre kadınlara kıyasla daha fazla önem verdiğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık, kadınların partner seçiminde sosyal statü ve ekonomik güvenlik gibi unsurları daha belirleyici olarak değerlendirdiği gözlemlenmiştir.

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, bireylerin yaşamında önemli bir rol oynamaya başlamaktadır. Yalnızca evlilikle sınırlı olmayan bu ilişkiler, evlilik öncesi süreçte de kişilerin sosyal destek sistemlerini güçlendirerek psikolojik iyi oluşlarını artırabilmektedir (Sağkal ve Özdemir, 2018). Romantik ilişki kalitesi kavramı, bireylerin partnerleriyle kurdukları bağı çok boyutlu ve öznel bir bakış açısıyla değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu alanda son dönemde yapılan araştırmaların sayısında artış gözlemlenmektedir. Fletcher ve diğerleri (2000), romantik ilişkilere yönelik yapılan çeşitli çalışmaları temel alarak, duygusal ilişki kalitesini ölçmeye yarayan altı temel bileşen belirlemişlerdir. Bunlar, ilişkiden duyulan tatmin, partnerine bağlılık, karşılıklı güven, duygusal yakınlık, tutku ve aşktır. Araştırmacılar, bu boyutların hem birbiriyle bağlantılı hem de bağımsız özellikler taşıdığını vurgulamışlardır. Örneğin, bir birey ilişkisindeki tutku ve aşk düzeyini yüksek değerlendirirken, aynı ilişkide güven boyutunda daha düşük puanlar verebilmektedir. Tüm bu faktörlerin, romantik ilişkilerin algılanan kalitesini

belirlemede kritik öneme sahip olduğu belirtilmiştir (Fletcher vd., 2000). Kaliteli romantik ilişkiler, partnerler arasında derin bir bağ, karşılıklı ilgi ve doyumun varlığına işaret etmektedir. Buna karşılık, düşük kaliteli ilişkilerde ise sıkça öfke patlamaları, gerilim, yoğun çatışmalar veya kontrol edici davranışlar gözlemlenebilmektedir (Galliher vd., 2004).

Yakınlık, romantik ilişkilerin kalitesini belirleyen temel unsurlardan biridir (Clark ve Reis, 1988). Uzun süreli ve sağlıklı ilişkilerde yakınlık; bağlılık, olumlu duygusal paylaşım, bilişsel uyum ve fiziksel temas gibi boyutlarla kendini göstermektedir. Bağlılık, ilişkinin diğer yakınlık boyutlarının gelişiminde katalizör görevi görmekte ve partnerlerin birbirlerine duydukları gönüllü bağlanmayı ifade etmektedir. Olumlu duygusal etkileşim ise partnerlerin birbirlerinin duygu durumlarını anlama ve paylaşma kapasitelerini yansıtmaktadır. Bilişsel yakınlık, çiftlerin dünya görüşleri, değer yargıları ve yaşam hedefleri gibi zihinsel süreçlerdeki ortaklık düzeyini ifade etmektedir. Fiziksel yakınlık ise duygusal bağın yanı sıra cinsel uyumu da kapsayan, partnerler arasındaki somut temas ve paylaşım boyutunu temsil etmektedir (Moss ve Schwebel, 1993).

Romantik ilişkilerde adanmışlık, bireyin partnerine ve ilişkisine gönülden bağlanmasını ifade eden temel bir unsurdur. Rusbult'ın (1983) yaptığı çalışmalar, ilişkilerin sürdürülebilirliğinin yalnızca alınan haz, çekim veya ödüllere açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Asıl belirleyici faktör, partnerlerin ilişkilerine yaptıkları duygusal ve pratik yatırımlardır. Bu bağlılık durumu, bireylerin zorluklar karşısında birlikte mücadele etme kararlılığını ve uzun vadeli birliktelik arzusunu beraberinde getirmektedir. İlişkisel bağlılığın bu boyutu, çiftlerin yaşamlarını ortaklaşa şekillendirme isteği, karşılaşılan güçlüklerde dayanışma içinde olma, belirsizlik durumlarında birbirine destek olma ve ilişkiyi öncelikli konuma alma gibi davranış kalıplarını içermektedir. Adanmışlık, partnerlerin hayatlarının merkezinde yer alan bu özel ilişkiyi, diğer tüm sosyal bağların önüne çıkarma eğiliminde olduklarını göstermektedir (Stanley ve Markman, 1992).

Romantik ilişkilerin sürdürülebilirliğinde kritik rol oynayan bir unsur olan tutku, karşı cinsteki bireye yönelik fiziksel ve cinsel çekimi ifade etmektedir. Partnerler arasındaki bu çekim, cinsel ihtiyaçların karşılanması yanı sıra ilişkinin güçlenmesine de katkı sağlamaktadır (Sternberg, 1997). Freud'a göre aşk, cinsel enerjinin yüceltilmiş bir formu iken, Fromm bu kavramı ilgi, sorumluluk, sevgi ve saygı temelleri üzerine inşa etmektedir. Maslow ise aşkı iki boyutta ele almaktadır:

bir yanda temel duygusal ihtiyaçların giderilmesine odaklanan "yetersizlik aşkı", diğeryanda bireyin kendini gerçekleştirme çabasıyla bağlantılı olan daha üst düzey bir aşk biçimi (Atak ve Taştan, 2012).

Araştırmalar, evli bireylerin flört edenlere kıyasla ilişkilerinden daha fazla doyum ve mutluluk aldıklarını gostermektedir (Howard ve Brooks-Gunn, 2009). Ancak ilişki kalitesi açısından asıl belirleyici faktörün evlilik statüsünden ziyade ilişkinin istikrarı olduğu vurgulanmaktadır (Carlson ve VanOrman, 2017). İlişkilerin zaman içinde doğal olarak bozulma eğilimi gosterdiği bilinmekle birlikte (Umberson vd., 2006), özellikle ebeveynliğe geçiş sürecinin ilişkiler üzerinde yıpratıcı etkileri olduğu gözlemlenmiştir. İlk ocuk sahibi olan çiftlerde, çocuksuz çiftlere oranla ilişki kalitesinde daha belirgin dūřuřlar yaşanmakta ve bu olumsuz etkilerin uzun yıllar boyunca devam ettiği görülmektedir (Doss vd., 2009).

Araştırmalar, yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin romantik ilişki kalitesini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri, ilişki kalitesini farklı mekanizmalarla olumsuz yönde etkilemektedir: Kaygılı bağlanma stili, aşırı duygusal tepkiler ve ilişkiye aşırı odaklanma gibi hiperaktivasyon stratejilerini tetiklerken, kaçınan bağlanma stili duygusal mesafe koyma ve yakınlıktan kaçınma gibi deaktivasyon stratejilerini devreye sokmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu nedenle her iki bağlanma stili de romantik ilişkilerin niteliğini farklı şekillerde zedeleyebilmektedir. Tıpkı çocukluktaki bağlanma dinamiklerinde olduğu gibi, yetişkin bağlanma örüntüleri de bireylerin ilişkilere dair temel algılarını, beklentilerini şekillendirmekte ve sosyal etkileşimlerini yönlendiren bir ereve oluşturmaktadır (Fraley ve Shaver, 2000).

İlgili Araştırmalar

Brunell ve diğerylerinin (2010) Amerika'da yürüttüğü çalışma, romantik ilişkilerde otantikliğin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, bireylerin otantikliğinin, ilişkide daha sağlıklı davranış kalıpları geliştirmelerine ve dolayısıyla ilişki doyumunu ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağladığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte çalışmada, cinsiyetler arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Erkeklerin otantik davranışları partnerlerinin ilişki içindeki tutum ve davranışlarıyla anlamlı düzeyde ilişkiliyken, kadınların otantikliğinin erkek partnerlerin davranışlarıyla benzer bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Wickham'ın (2013) gerçekleştirdiği araştırma, romantik ilişkilerde otantiklik algısını incelemiştir. Çalışma sonuçları, partnerlerin otantikliğinin aldatma eğilimleriyle ters orantılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca otantik davranış sergilemenin bireylerin kendini koruma ihtiyacını azalttığı ve risk alma davranışlarını artırdığı tespit edilmiştir. Bireyin kendi otantikliği ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir bağ bulunmazken, partnerin otantik davranışlarının ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Rasco ve Warner'ın (2017) çalışmasında, bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları, ilişkisel otantikliğin temelde kendini açma ve kendini gizleme davranışlarıyla yakından bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınan) ile ilişkide otantiklik arasında belirgin bir negatif ilişki tespit edilirken, otantik davranışların ilişki doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu, otantikliğin bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir aracı role sahip olmasıdır. Bu sonuç, romantik ilişkilerde otantik davranışların, bağlanma stillerinin etkilerini düzenleyerek ilişki kalitesini önemli ölçüde şekillendirdiğini göstermektedir.

Aydoğan ve Özbay'ın (2018) yaptığı çalışma, evli bireylerin fedakarlık doyumunu ilişkisel otantiklik ve evlilik doyumu bağlamında ele almıştır. Araştırma bulguları, bu üç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmada, bireylerin ilişkisel otantiklik düzeylerinin fedakarlıktan duyulan tatmini artırdığı; bu fedakarlık doyumunun da evlilikten alınan genel doyumu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Kalkan ve Aydoğan'ın (2018) çalışmasında, evlilik ilişkilerinin kalitesi, bireylerin otantiklik düzeyleri ve benlik farklılaşması bağlamında değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, kişinin otantik olmasının evlilik ilişkisini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Aynı şekilde, bireyin benlik farklılaşmasının da evlilik ilişkisinin kalitesine katkı sağladığı görülmüştür. Bu iki kavram bir arada ele alındığında, evlilikte ilişki kalitesini daha fazla artırdığı belirlenmiştir.

Yılmaz'ın (2020) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirdiği çalışma, romantik ilişki doyumunu etkileyen faktörler olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulguları, benlik ayrımlaşması ve otantiklik düzeyi arttıkça romantik ilişki doyumunun da anlamlı ölçüde arttığını ortaya koymuştur. Daha detaylı analizler, otantikliğin iki temel

bileşeni olan "kendine yabancılaşma" ve "otantik yaşam" boyutlarının, benlik ayrımlaşmasının "ben pozisyonu alma" alt boyutunun ve depresyon düzeylerinin romantik ilişki doyumunu önemli ölçüde yordayabildiğini göstermiştir.

Kale'nin (2021) genç yetişkinler üzerinde yürüttüğü araştırma, algılanan romantik ilişki kalitesi ile ebeveynleşme düzeyi, ilişkisel otantiklik ve benlik değişimi arasındaki bağlantıları incelemiştir. Çalışma sonuçları, otantiklik düzeylerinin hem cinsiyete hem de ilişki süresine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur: Kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha yüksek otantiklik puanlarına sahip olduğu, ayrıca beş yıl ve üzeri ilişki süresine sahip çiftlerin daha kısa süreli ilişkilerdekilere göre otantiklik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma, incelenen tüm değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Özellikle otantikliğin "yansızlık ve dürüstlük" boyutu ile "ilişkisel benlik değişimi" faktörlerinin, bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesini önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir.

Kurt ve Akbay'ın (2024) çalışması, romantik ilişki içindeki bireylerde ilişkisel otantiklik ile benlik saygısı arasındaki ilişkide ilişki doyumunun aracı rolünü incelemektedir. Araştırmada elde edilen bulgular, ilişki doyumunun ilişkisel otantiklik ile benlik saygısı arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve otantik ilişkilerin bireyin kendilik algısı üzerindeki olumlu etkilerinde ilişki doyumunun önemli bir mekanizma olduğu vurgulanmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel araştırma deseniyle yürütülmüştür. İlişkisel ya da korelasyonel araştırma deseni, iki ya da daha fazla değişken arasında bir ilişkinin olup olmadığını ve varsa bu ilişkinin yönü ile derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, KKTC’de ikamet eden ve romantik ilişki içerisinde olan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmiş ve 429 katılımcıdan oluşmuştur. Uygun örnekleme araştırmacının kolayca ulaşabileceği, erişimi en basit olan bireylerden veya birimlerden veri topladığı bir olasılık dışı örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2020) Evrenin tam büyüklüğü bilinmediğinden, örneklem sayısı için önerilen örneklem hesaplama formülü dikkate alınarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, 18 yaş ve üzeri olup romantik ilişkisi bulunan 384 bireye ulaşılmıştır. Bu çalışmada 429 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.*Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş		
30 yaş ve altı	270	62,94
31 yaş ve üstü	159	37,06
Cinsiyet		
Kadın	259	60,37
Erkek	170	39,63
Gelir		
16.000 ve altı	159	37,06
16.001-40.000	161	37,53
40.001 ve üstü	109	25,41
Eğitim		
İlköğretim	31	7,23
Lise	127	29,60
Üniversite	233	54,31
Lisansüstü	38	8,86
İlişki süresi		
1 yıldan az	97	22,61
1-2 yıl	76	17,72
3-4 yıl	64	14,92
5 yıl ve üstü	192	44,76
Toplam	429	100,00

Tablo 1.'de araştırmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı verilmiştir.

Tablo 1.'e göre katılımcıların %62,94'ünün 30 yaş ve altı, %37,06'sının 31 yaş ve üstü, %60,37'sinin kadın ve %39,63'ünün erkek olduğu, %37,06'sının aylık gelirinin 16.000 TL ve altında, %37,53'ünün 16.001-40.000 TL arasında ve %25,41'inin 40.001 TL ve üstünde olduğu, %29,60'ının lise, %54,31'inin üniversite mezunu olduğu, %22,61'inin ilişki süresinin 1 yıldan az, %17,72'sinin 1-2 yıl, %14,92'sinin 3-4 yıl ve %44,76'sının ilişki süresinin 5 yıl ve üstünde olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu'nun yanı sıra, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, İlişkide Otantiklik Ölçeği ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcılara yöneltilen Sosyo-Demografik Bilgi Formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup yaş, cinsiyet, aylık ortalama gelir, eğitim durumu ve ilişkinin süresi gibi değişkenlere ilişkin beş soru içermektedir (Ek-3).

İlişkide Otantiklik Ölçeği (İÖÖ)

Bu ölçek, Lopez ve Rice (2006) tarafından ilişkilerde otantikliği değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. İlişkide Otantiklik Ölçeği, "İlişkide Risk Alma" ve "Aldatmayı Kabul Etmeme" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmakta ve toplam 24 madde içermektedir. "Aldatmayı Kabul Etmeme" alt boyutuna ait maddeler ters kodlanarak değerlendirilmiştir. Dokuz dereceli Likert tipi bir yapıdadır; bu yapıda 1 puan "hiç katılmıyorum", 9 puan ise "tamamen katılıyorum" şeklinde anamlandırılmaktadır. Orijinal çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş; ilk uygulamada "İlişkide Risk Alma" alt boyutu için .87, "Aldatmayı Kabul Etmeme" alt boyutu için ise .86 olarak belirlenmiştir. Üç ay sonra yapılan tekrar ölçümde her iki alt boyut için de .90 düzeyinde iç tutarlılık elde edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Arslan-Babal ve arkadaşları (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama sürecinde herhangi bir madde elimine edilmemiş, ölçek özgün yapısını koruyarak iki alt boyut ve 24 madde ile dokuzlu Likert tipi formatta Türkçeye kazandırılmıştır. Türkçe formda "İlişkide Risk Alma" alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .81, "Aldatmayı Kabul Etmeme" alt boyutu için .74, ölçeğin genel iç tutarlılığı ise .80 olarak saptanmıştır (Ek-4).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1965) tarafından bireylerin benlik saygısı düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek, toplamda 63 maddeden oluşmakta ve 12 alt boyutu kapsamaktadır. Ölçeğin özgün formunda genel iç tutarlılık katsayısı .77 olarak saptanmıştır. Alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla; "benlik saygısı" için .57, "kendilik kavramının sürekliliği" için .42, "insanlara güven" için .07,

"eleştiriye karşı duyarlılık" için .31, "depresif duygu durumu" için .63, "hayalperest eğilimler" için .46, "psikosomatik yakınmalar" için .70, "kişiler arası tehdit algısı" için .51, "tartışma becerisi" için .50, "ebeveyn ilgisi" için .63, "baba ile ilişkiler" için .54 ve "psişik izolasyon" için .18 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Çuhadaroglu (1986) tarafından yürütülmüş ve bu çalışmada güvenirlik katsayısı .89 olarak belirlenmiştir. Dörtlü Likert tipiyle düzenlenen ölçek, 10 maddeden oluşmakta olup "1: Çok doğru"dan "4: Çok yanlış"a uzanan bir derecelendirme sistemiyle puanlanmaktadır. Bu araştırmada, yalnızca benlik saygısına ilişkin birinci alt boyut esas alınarak veri toplanmıştır (Ek-5).

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Fletcher ve diğerleri (2000), romantik ilişkilerin kalitesini değerlendirmek amacıyla her biri üç maddeden oluşan altı alt boyuttan meydana gelen bir envanter geliştirmiştir. Bu alt boyutlar; doyum, adanmışlık, güven, yakınlık, tutku ve aşk olarak tanımlanmıştır. Envanter toplamda 18 maddeden oluşmakta olup, 7 dereceli Likert tipi bir ölçüm sistemiyle uygulanmaktadır. Geliştirilen ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .85 ve üzerinde olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, Fletcher ve çalışma arkadaşları, envanterin her alt boyutunu en iyi temsil eden bir maddeden oluşan kısa formunun da kullanılabileceğini önermektedir. Bu kısa form, toplamda altı madde içermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)" adıyla Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlanan kısa form, özgün yapıya uygun şekilde 7'li Likert tipi ile düzenlenmiş olup, katılımcılar 1 (hiç) ile 7 (çok) arasında derecelendirme yapmaktadır. Türkçe formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak rapor edilmiştir (Ek-6).

Veri Analizi

Araştırma verilerinin istatistiksel analizleri yapılırken Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 27.0 yazılımı kullanılmıştır. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği yanıtlarının güvenirliği Cronbach Alfa katsayıları ile incelenmiş olup, katsayılar Rosenberg Benlik Saygısı için 0,736, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi için 0,899 ve İlişkide Otantiklik Ölçeği için 0,759 bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı için frekans analizi yapılmış ve Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının tanımlayıcı istatistikleri gösterilmiştir.

Tablo 2.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanları ve Normallik Testleri

	n	$\bar{x} \pm s$	Min-Max	K-S		Çarpıklık-Basıklık
				İst	p	
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	429	1,17±0,81	0,25-4,08	0,139	0	1,195-1,336
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	429	33,51±7,88	6-42	0,141	0	-1,104-0,892
İlişkide risk alma	429	75,85±18,04	11-99	0,1	0	-0,984-0,869
Aldatmayı kabul etmeme	429	72,91±11,47	29-104	0,076	0	-0,487-0,328
İlişkide Otantiklik Ölçeği	429	148,76±22,3	72-198	0,062	0	-0,542-0,081

Tablo 2.'de Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanların normal dağılım gösterme durumların incelenmiştir.

Tablo 2'de verilen K-S sonuçlarına göre veriler normal dağılım göstermezken, çarpıklık ve basıklığın $\pm 1,5$ arasında bulunmasından dolayı verilerin normal dağılıma uyduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) veri setlerinde çarpıklık-basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ olması durumunda verilerin normal dağılacığını ifade etmiştir.

Araştırmada Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi ve ANOVA uygulanmış, ileri analizler için Tukey testi yapılmıştır. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson testiyle incelenmiştir.

Çalışma Planı

Araştırmanın başlangıcında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve İlişkide Otantiklik Ölçeği'ni geliştiren ve/veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.	Temmuz- Ekim 2023
---	-------------------

İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi'nin Etik Kurulu'ndan alınan 06 Kasım 2023 tarihli YDÜ/SB/2023/1682 numaralı etik izni alınmış ve araştırmaya başlanmıştır.	Ekim-Kasım 2023
Üçüncü aşamada ölçekler ve sosyodemografik bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiştir.	Aralık 2023
Kuramsal/kavramsal çerçeve ve ilgili araştırmaların incelenmesi sağlanmıştır.	Aralık 2023- Haziran 2024
Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 18 yaş ve üzeri 429 gönüllü katılımcıya çevrimiçi anket iletilmiş olup veriler toplanmıştır.	Aralık 2023- Nisan 2024
Elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan sonuçlar incelenen literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.	Mayıs 2024-Şubat 2025

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Yaşa göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	t	p
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	30 yaş ve altı	270	1,25	0,85	2,670	0,008*
	31 yaş ve üstü	159	1,03	0,72		
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	30 yaş ve altı	270	33,50	8,02	-0,031	0,975
	31 yaş ve üstü	159	33,53	7,66		
İlişkide risk alma	30 yaş ve altı	270	77,31	16,72	2,200	0,028*
	31 yaş ve üstü	159	73,36	19,90		
Aldatmayı kabul etmeme	30 yaş ve altı	270	73,01	11,23	0,238	0,812
	31 yaş ve üstü	159	72,74	11,91		
İlişkide Otantiklik Ölçeği	30 yaş ve altı	270	150,33	21,20	1,900	0,058
	31 yaş ve üstü	159	146,11	23,87		

* $p < 0,05$

Tablo 3.'te araştırmaya dahil olan katılımcıların yaşa göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına dair t testi bulguları yer almıştır.

Katılımcıların yaşa göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). 30 yaş ve altındaki katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları 31 yaş ve üstündeki katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların yaş göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Katılımcıların yaş göre İlişkide Otantiklik Ölçeğinde yer alan ilişkide risk alma alt boyutundan aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 30 yaş ve altındaki katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeğinde yer alan ilişkide risk alma alt boyutundan aldıkları puanların 31 yaş ve üstündeki katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.

Katılımcıların Cinsiyete göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	s	t	p
Kadın	259	1,18	0,80	0,346	0,729

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Erkek	170	1,15	0,83		
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	Kadın	259	32,90	8,10	-1,985	0,048*
	Erkek	170	34,44	7,46		
	Kadın	259	75,71	18,71	-0,204	0,838
İlişkide risk alma	Erkek	170	76,07	17,02		
Aldatmayı kabul etmeme	Kadın	259	75,02	10,70	4,822	0,000*
	Erkek	170	69,70	11,89		
İlişkide Otantiklik Ölçeği	Kadın	259	150,73	22,51	2,264	0,024*
	Erkek	170	145,77	21,70		

* $p < 0,05$

Katılımcıların cinsiyetine göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanları t testiyle karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya alınan katılımcıların cinsiyetine göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$).

Katılımcıların cinsiyete göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Erkek katılımcılar Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğinden kadınlara göre daha yüksek puan almıştır.

Araştırmaya alınan katılımcıların cinsiyet göre İlişkide Otantiklik Ölçeğinde yer alan ilişkide risk alma alt boyutundan aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Erkek katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeği genelinde ve ölçekte bulunan aldatmayı kabul etmeme alt boyutundan almış oldukları puanlar kadınlara göre düşüktür.

Tablo 5.

Katılımcıların Aylık Gelire göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Gelir	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
-------	---	-----------	---	-----	-----	---	---	------

Rosenberg	16.000 TL ve altı	159	1,39	0,91	0,3	4,1	10,485	0,000*	1-2
Benlik Saygısı	16.001-40.000 TL	161	1,08	0,75	0,3	3,9			1-3
Ölçeği	40.001 TL ve üstü	109	0,97	0,65	0,3	2,8			
Algılanan	16.000 TL ve altı	159	32,25	8,32	6	42	3,275	0,039*	1-2
Romantik İlişki	16.001-40.000 TL	161	34,27	7,84	6	42			1-3
Kalitesi Ölçeği	40.001 TL ve üstü	109	34,24	7,06	14	42			
İlişkide	16.000 TL ve altı	159	72,53	19,36	11	99	4,430	0,012*	1-2
risk alma	16.001-40.000 TL	161	78,16	17,33	11	99			1-3
	40.001 TL ve üstü	109	77,28	16,45	22	99			
Aldatmayı	16.000 TL ve altı	159	73,64	11,10	45	98	0,665	0,515	
kabul etmeme	16.001-40.000 TL	161	72,82	11,60	29	93			
	40.001 TL ve üstü	109	72,00	11,84	45	104			
İlişkide	16.000 TL ve altı	159	146,16	22,60	77	191	1,915	0,149	
Otantiklik	16.001-40.000 TL	161	150,98	22,01	78	192			
Ölçeği	40.001 TL ve üstü	109	149,28	22,08	72	198			

* $p < 0,05$

Tablo 5.'te araştırmaya dahil edilen katılımcıların aylık gelire göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için ANOVA bulguları gösterilmiştir.

Katılımcıların aylık gelire göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Geliri 16.000 TL ve altı geliri olan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları diğer katılımcılardan yüksektir.

Katılımcıların aylık gelire göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğinden aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Geliri 16.000 TL ve altı geliri olan katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeğinden diğer katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların aylık gelire göre İlişkide Otantiklik Ölçeğindeki ilişkide risk alma alt boyutundan aldıkları puanların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). 16.000 TL ve altında geliri olan katılımcılar İlişkide Otantiklik Ölçeğindeki ilişkide risk alma alt boyutundan diğer katılımcılara göre düşük almıştır.

Tablo 6.

Katılımcıların Eğitime göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	İlköğretim	31	1,42	0,88	0,25	4,08	2,760	0,042*	1-4
	Lise	127	1,26	0,78	0,25	4,08			
	Üniversite	233	1,12	0,82	0,25	4,08			
	Lisansüstü	38	0,95	0,74	0,25	3,5			
Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	İlköğretim	31	34,65	8,51	12	42	0,348	0,790	
	Lise	127	33,70	7,39	6	42			
	Üniversite	233	33,36	8,04	6	42			
	Lisansüstü	38	32,87	8,11	16	42			
İlişkide risk alma	İlköğretim	31	73,35	20,76	11	99	0,228	0,877	
	Lise	127	76,31	17,00	17	99			
	Üniversite	233	75,97	18,33	11	99			
	Lisansüstü	38	75,66	17,88	22	99			
Aldatmayı kabul etmeme	İlköğretim	31	71,71	14,93	37	103	0,204	0,894	
	Lise	127	72,60	11,44	45	92			
	Üniversite	233	73,17	11,26	29	104			
	Lisansüstü	38	73,37	9,91	52	88			
İlişkide Otantiklik Ölçeği	İlköğretim	31	145,06	29,01	77	198	0,308	0,819	
	Lise	127	148,91	20,41	72	186			
	Üniversite	233	149,14	22,00	78	198			
	Lisansüstü	38	149,03	24,54	85	184			

* $p<0,05$

Araştırmadaki katılımcıların eğitime göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için yapılan ANOVA sonuçları Tablo 6.'da verilmiştir.

Katılımcıların eğitime göre Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı farkların olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). İlköğretim mezunu olan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları lisansüstü mezunlarına göre yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların eğitime göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının arasında fark yoktur.

Tablo 7.

Katılımcıların İlişki Süresine göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	İlişki süresi	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p	Fark
Rosenberg	1 yıldan az	97	1,33	0,83	0,25	4,08	2,453	0,063	
Benlik	1-2 yıl	76	1,21	0,83	0,25	3,92			
Saygısı	3-4 yıl	64	1,18	0,85	0,25	4,08			
Ölçeği	5 yıl ve üstü	192	1,06	0,77	0,25	4,08			
Algılanan	1 yıldan az	97	29,53	9,19	6	42	11,654	0,000*	1-2
Romantik	1-2 yıl	76	34,91	6,00	18	42			1-3
İlişki Kalitesi	3-4 yıl	64	35,09	7,36	6	42			1-4
Ölçeği	5 yıl ve üstü	192	34,45	7,35	12	42			
	1 yıldan az	97	70,25	17,48	11	99	5,185	0,002*	1-2
İlişkide	1-2 yıl	76	79,16	14,97	34	99			1-3
risk alma	3-4 yıl	64	79,88	16,52	11	99			1-4
	5 yıl ve üstü	192	76,03	19,29	11	99			
	1 yıldan az	97	72,33	13,07	29	98	0,658	0,578	
Aldatmayı	1-2 yıl	76	73,63	9,73	45	92			
kabul etmeme	3-4 yıl	64	71,44	11,06	47	93			
	5 yıl ve üstü	192	73,42	11,40	37	104			
İlişkide	1 yıldan az	97	142,58	20,99	78	183	3,724	0,012*	1-2
Otantiklik	1-2 yıl	76	152,79	19,73	96	186			1-3
Ölçeği	3-4 yıl	64	151,31	22,40	96	192			1-4
	5 yıl ve üstü	192	149,45	23,36	72	198			

* $p < 0,05$

Tablo 7.'de araştırmadaki katılımcıların ilişki süresine göre Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların ilişki süresine göre Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Araştırmaya dahil olan katılımcıların ilişki süresine göre Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu

tespit edilmiştir ($p<0,05$). İlişki süresi 1 yıldan az olan katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarının diğer katılımcılardan düşük olduğu görülmüştür.

Katılımcıların ilişki süresine göre İlişkide Otantiklik Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan ilişkide risk alma alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). İlişki süresi 1 yıldan az olan katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan ilişkide risk alma alt boyutundan aldıkları puanların diğer katılımcılara göre düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkiler

		Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği	İlişkide risk alma	Aldatmayı kabul etmeme	İlişkide Otantiklik Ölçeği
Rosenberg	r	1				
Benlik Saygısı	p					
Ölçeği	N	429				
Algılanan	r	-0,183	1			
Romantik İlişki	p	0,000*				
Kalitesi Ölçeği	N	429	429			
İlişkide	r	-0,133	0,640	1		
risk alma	p	0,006*	0,000*			
	N	429	429	429		
Aldatmayı	r	-0,116	-0,033	0,097	1	
kabul etmeme	p	0,016*	0,498	0,045*		
	N	429	429	429	429	
İlişkide	r	-0,168	0,501	0,859	0,593	1
Otantiklik Ölçeği	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	
	N	429	429	429	429	429

* $p < 0,05$

Tablo 8.'de araştırma kapsamına alınan katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının arasındaki ilişkiler için yapılan Pearson testi sonuçları verilmiştir.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları ile Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği genelinden ve ilişki risk alma ve aldatmayı kabul etmeme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olduğu belirlenmiş olup, bu korelasyonların negatif yönde oldukları tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Katılımcıların Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanları ile İlişkide Otantiklik Ölçeği genelinden ve ilişki risk alma alt boyutundan aldıkları puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif korelasyonların olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı ve İlişkide Otantiklik Ölçeği Puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

	Std. Olm.	Std			F	R ²
	B	S.H.	B	t	p	AdjR ²
(Sabit)	9,228	2,370		3,893	0,000*	75,364 0,261
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	-0,990	0,410	-0,102	-2,413	0,016*	0,000*
İlişkide Otantiklik Ölçeği	0,171	0,015	0,484	11,463	0,000*	

* $p<0,05$

Tablo 9.'da araştırma kapsamındaki katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı ve İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine dair çok değişkenli regresyon analizi bulgularına değinilmiştir.

Tablo 9. incelendiğinde katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı ve negatif yönlü yordadığı belirlenmiştir ($\beta=-0,102$; $p<0,05$). Katılımcıların İlişkide Otantiklik Ölçeği puanlarının Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği puanlarını istatistiki açıdan anlamlı ve pozitif yönlü yordadığı tespit edilmiştir ($\beta=0,484$; $p<0,05$). Araştırmada modelinde açıklanan varyans %25,8 bulunmuştur.

BÖLÜM V

Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, romantik ilişkiler bağlamında otantiklik, benlik saygısı ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiş; elde edilen bulgular literatürdeki mevcut çalışmalar doğrultusunda değerlendirilerek tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların yaşlarına göre benlik saygısı düzeylerinde fark görülmüştür. 30 yaş ve altındaki katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin 31 yaş ve üstündekilerden düşük olduğu belirlenmiştir. Genç bireyler (30 yaş ve altı), daha ileri yaş grubundaki bireylere göre kendilerine yönelik daha olumsuz bir benlik algısına sahiptirler. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin benlik saygısının güçlendiğini ve kendilerini daha değerli hissettiklerini gösterebilir. Araştırmanın bulgusu literatürdeki bazı araştırmalarla uyumludur. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Orth ve Robins (2022) tarafından yapılan çalışmada, benlik saygısının genç yetişkinlik döneminden orta yetişkinliğe doğru kademeli olarak yükseldiği ifade edilmiştir. Ayrıca, Pascoe ve diğerleri (2009) yaşla birlikte bireylerin öz-yeterlik algılarının güçlendiğini ve benlik kavramlarının daha tutarlı hale geldiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, yaşın artmasıyla birlikte deneyim, sosyal çevre ve yaşam becerilerindeki gelişmelerin benlik saygısına olumlu katkı sağladığı söylenebilmektedir (Orth vd., 2015).

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşlarına göre ilişkide otantikliğin ilişkide risk alma boyutu düzeylerinde fark olduğu belirlenmiştir. 30 yaş ve altındaki katılımcıların ilişkide risk alma düzeylerinin 31 yaş ve üstündekilerden yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, genç bireylerin ilişkilerinde daha fazla risk almaya eğilimli olduklarını göstermektedir. Genç yaş grubundaki bireyler, duygusal deneyimlere daha açık olabilir ve ilişkilerde yeni şeyler deneme, sınırları zorlama konusunda daha cesur davranabilirler. Bu sonuç, yaşla birlikte ilişkilerdeki tutum ve davranışların değişebileceğini ve bireylerin risk alma eğilimlerinin yaşam döngüsüne bağlı olarak farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Sürekli değişen sosyal dinamiklere daha hızlı uyum sağlayabilen genç bireylerin, ilişkilerde bireysel ifade ve otantik davranışlara daha fazla önem verdikleri belirtilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Harter, 2012). Bununla birlikte, yaş ilerledikçe bireylerin geçmiş deneyimlerinin etkisiyle ilişkilerde

daha ihtiyatlı ve koruyucu davranabildikleri; bu nedenle risk alma davranışlarının azalabileceği ifade edilmektedir (Neff ve Suizzo, 2006).

Çalışma sonucunda cinsiyete göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinde fark tespit edilmiştir. Erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, erkek ve kadınların ilişkilerde farklı beklentilere ve değerlendirme kriterlerine sahip olabileceğini düşündürmektedir. Erkekler ilişkilerde daha genel ve olumlu bir değerlendirme eğiliminde olabilirken, kadınlar ilişkilerdeki detaylara ve duygusal derinliğe daha fazla odaklanıyor olabilir. Bu durum, literatürdeki bazı çalışmalarla da örtüşmektedir. Kurdek (2005), romantik ilişkilerde erkeklerin ilişkiden duydukları memnuniyeti daha yüksek bildirdiklerini ve ilişkilerdeki sorunlara karşı daha az duyarlılık gösterdiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde, Sprecher ve Felmlee (1997) tarafından yürütülen bir çalışmada da kadınların ilişkilere yönelik değerlendirmelerinde daha eleştirel ve duygusal derinliğe dayalı bir yaklaşım benimsedikleri, bu durumun algılanan ilişki kalitesinde daha düşük puanlara yansıyabileceği vurgulanmıştır. Ayrıca, kadınların ilişkisel çatışmalara, iletişim sorunlarına ve duygusal ihtiyaçlara erkeklere kıyasla daha fazla önem verdikleri ve bu hassasiyetin ilişki kalitesi algısını etkileyebileceği ifade edilmektedir (Caughlin ve Huston, 2002).

Çalışma kapsamında cinsiyete göre ilişkide otantiklik ve aldatmayı kabul etmeme boyutu düzeylerinde fark olduğu görülmüştür. Kadınların ilişkide otantiklik ve aldatmayı kabul etmeme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, kadınların romantik ilişkilerde daha yüksek düzeyde dürüstlük, içtenlik ve ahlaki bağlılık gösterme eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Kadınların romantik ilişkilerde aldatmayı kabul etmeme düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek çıkması, bazı geleneksel Türk kültürel normlarıyla çelişiyor gibi görünmektedir. Geleneksel Türk toplumunda, erkeklerin sadakatsizliğine kimi zaman daha hoşgörülü yaklaşılırken, kadınlardan daha fazla sadakat ve bağlılık beklenebilmektedir. Ancak günümüz Türk toplumunda, özellikle genç ve eğitilmiş kadınlar arasında geleneksel cinsiyet rollerine ilişkin tutumların değiştiği gösteren çalışmalar mevcuttur. Türkiye'de kadınların romantik ilişkilerde sadakate yönelik tutumları, geleneksel cinsiyet rollerindeki değişimle paralellik göstermektedir. Kağıtçıbaşı ve Ataca (2005) tarafından yapılan araştırma, kentli ve eğitilmiş kadınların geleneksel aile normlarından uzaklaştığını ve bireyci değerleri

benimsediğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Sakallı-Uğurlu ve Glick (2003)'in çalışması, eğitim düzeyi arttıkça kadınların cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının daha eşitlikçi hale geldiğini göstermektedir. Bu eğilimler, kadınların ilişkilerde sadakat beklentilerinin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Impett ve diğerleri (2005), kadınların ilişkilerde duygusal yakınlık ve içtenliğe erkeklerden daha fazla önem verdiklerini, bu nedenle otantik davranışları daha yüksek düzeyde sergilediklerini belirtmektedir. Benzer şekilde, Weiser ve diğerleri (2014), kadınların duygusal sadakate ve ilişkisel etik değerlere daha fazla bağlılık gösterdiğini ve aldatma davranışlarına karşı daha düşük toleransa sahip olduklarını vurgulamıştır.

Araştırma kapsamında gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeylerinde fark olduğu belirlenmiştir. 16.000 TL ve altında geliri olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin 16.0001-40.000 TL ve 40.001 TL ve üzeri olan katılımcılardan daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, düşük gelir düzeyindeki bireylerin benlik saygılarının, daha yüksek gelir grubundakilere kıyasla daha az olabileceğini göstermektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, gelir düzeyi arttıkça, bireylerin yaşam standartları, sosyal destek ve öz-yeterlik algılarında iyileşmeler gözlenmekte, bunun sonucunda benlik saygısı da yükselmektedir (Kraus vd., 2009). Ayrıca, düşük gelir düzeyinin yarattığı stres ve kısıtlı kaynaklar, bireylerin kendilik değerini olumsuz etkileyebilmektedir (Santiago vd., 2011).

Araştırma bulgusunda gelir düzeyine göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinde fark tespit edilmiştir. 16.000 TL ve altı geliri olanların algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin daha yüksek gelirli olan diğer katılımcılara göre düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, ekonomik kaynakların bireylerin romantik ilişkilerine yönelik algılarını etkileyebileceğini göstermektedir. Literatürde de benzer yönde bulgulara rastlanmaktadır. Conger ve diğerleri (1999), ekonomik baskının çiftler arasında stres düzeyini artırarak ilişki doyumunu ve genel ilişki kalitesini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Williamson ve diğerleri (2013) da maddi sıkıntıların çiftler arasında çatışmaları artırabileceğini, iletişim kalitesini düşürebileceğini ve bunun da ilişki doyumu üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini vurgulamaktadır.

Araştırma sonucunda gelir düzeyine göre ilişkide otantikliğin ilişkide risk alma boyutu düzeylerinde fark bulunmuştur. 16.000 TL ve altı gelire sahip olanların ilişkide risk alma düzeylerinin geliri daha yüksek olan diğer katılımcılardan düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, gelir düzeyi düşük olan bireylerin romantik

ilişkilerde daha az risk alma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Düşük gelir, bireylerde genel olarak güvenlik ve istikrar ihtiyacını artırabilir ve bu durum, ilişkilerde daha temkinli ve kontrollü davranmalarına yol açabilir. İlişkide risk alma, bireyin duygularını açıkça ifade etmesi, kırılganlık gösterebilmesi ve ilişki içinde özgün davranışlar sergileyebilmesiyle ilişkilidir (Brunell vd., 2010). Düşük gelir düzeyindeki bireylerin, maddi güvencesizlik nedeniyle ilişkilerinde daha temkinli davrandıkları, olumsuz sonuçlardan kaçınmak için duygusal olarak daha çekingen olabilecekleri düşünülmektedir. Literatürde, ekonomik stresin bireylerin duygusal açıklıklarının ve ilişki içinde kendilerini ifade etme biçimlerini sınırlayabileceğine dair bulgular da yer almaktadır (Conger ve Donnellan, 2007). Ayrıca, ekonomik kaynakların azlığı, bireyin özgüvenini ve öz yeterlik duygusunu azaltarak otantik davranışları engelleyebilir (Lambert vd., 2012).

Çalışma bulgusunda eğitim düzeyine göre benlik saygısı düzeylerinde fark tespit edilmiştir. İlköğretim eğitim durumuna sahip olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek düzeyde eğitime sahip olanlardan düşük olduğu görülmüştür. Bu durum, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin kendilerine daha olumlu bir değer atfedebildiklerini ve benlik saygılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde, yüksek eğitim seviyesinin bireylerde öz-yeterlik algısını ve benlik saygısını artırdığına dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Crone ve van Drunen, 2024). Eğitim yoluyla kazanılan bilgi, beceri ve sosyal statü artışı, bireylerin kendilerine olan güvenini ve değer algısını güçlendirmekte; dolayısıyla benlik saygısına olumlu katkı sağlamaktadır (Trzesniewski vd., 2006).

Çalışma bulgusunda ilişki süresine göre algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinde fark tespit edilmiştir. 1 yıldan az süredir ilişkisi olan katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin daha uzun süreli ilişkisi bulunan katılımcılardan düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ilişkinin süresi uzadıkça bireyler arasında güven, bağlılık, iletişim ve duygusal yakınlık gibi ilişkinin temel yapı taşlarının daha sağlam hale geldiği ve bunun da ilişki kalitesine olumlu yansıdığı yönündeki kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar da bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Fletcher ve diğerleri (2000), romantik ilişkilerde zamanla gelişen bağın, partnerlerin birbirlerini daha iyi tanımaları ve ihtiyaçlarını daha etkili karşılayabilmelerine olanak sağladığını belirtmiştir. Aynı şekilde, Lavner ve Bradbury (2010) tarafından yürütülen bir longitudinal çalışmada, uzun süreli ilişkilerde partnerler arası anlayış, çatışma çözme

becerisi ve duygusal istikrar gibi unsurların geliştiği ve bunun da ilişki doyumunu artırdığı vurgulanmaktadır.

Çalışma kapsamında ilişki süresine göre ilişkide otantiklik ve ilişkide risk alma boyutu düzeylerinde fark bulunmuştur. 1 yıldan kısa süreli ilişkisi olan katılımcıların ilişkide otantiklik ve ilişkide risk alma düzeylerinin daha uzun süreli ilişkisi bulunan katılımcılardan düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, romantik ilişkide bireyin kendini açıkça ifade edebilmesi, kırılganlık gösterebilmesi ve içten davranabilmesinin zamanla gelişen bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Literatürde de bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Brunell ve diğerleri (2010), ilişkide otantik davranışların zamanla arttığını ve ilişkinin süresiyle birlikte bireylerin partnerlerine karşı daha açık ve dürüst olabildiklerini vurgulamaktadır. Ayrıca Holmes (2002), güvenin ilişkide risk almayı kolaylaştıran temel unsurlardan biri olduğunu ve bunun da zaman içinde geliştiğini belirtmektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda benlik saygısı ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin benlik saygısı arttıkça romantik ilişkilerindeki kalite algılarının arttığını veya benlik saygısı düşük bireylerin romantik ilişki kalitesini daha düşük algıladığını göstermektedir. Bu sonuç, bazı bireylerin romantik ilişkileri yoluyla kendilik değerlerini desteklemeye çalıştıkları, dolayısıyla düşük benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilere daha fazla anlam yükleyebilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Literatürdeki araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Bazı çalışmalar yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilerde daha sağlıklı sınırlar kurabildiğini ve ilişki kalitesini daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirdiğini ortaya koymaktadır (Erol ve Orth, 2016). Ayrıca benlik saygısı düşük bireylerin reddedilme hassasiyetlerinin daha yüksek olduğu, bu durumun da romantik ilişkilerde daha fazla güven ve onay ihtiyacı doğurabileceği literatürde belirtilmektedir (Park ve Maner, 2009).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda benlik saygısı ve ilişkide otantiklik düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, benlik saygısı arttıkça bireylerin romantik ilişkilerinde otantik davranış sergileme eğilimlerinin arttığını ya da benlik saygısı düşük bireylerin ilişkilerinde daha az otantik davrandıklarını ortaya koymaktadır. Literatürdeki bulgular da bu bulguyu desteklemektedir. Benlik saygısı düşük bireylerin ilişkilerde onaylanma ihtiyacının yüksek olması nedeniyle partnerlerinin beklentilerine daha fazla uyum sağlama eğiliminde olduklarını ve bu

nedenle gerçek benliklerini ortaya koymakta zorlanabileceklerini belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2012). Öte yandan yüksek benlik saygısına sahip bireyler, romantik ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar çizebilmekte ve gerçek benliklerini açık bir şekilde ifade edebilmektedirler (Brunell vd., 2010).

Çalışma bulgusunda algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkide otantiklik ve ilişkide risk alma boyutu düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum, romantik ilişkilerde karşılıklı güvenin, içtenliğin ve duygusal açıklığın ilişki kalitesi algısını güçlendirdiği şeklinde yorumlanabilir. Literatürdeki araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Brunell ve diğerleri (2010), romantik ilişkilerde otantik davranışların güven, bağlılık ve tatmin gibi temel ilişki bileşenlerini artırdığını ve dolayısıyla ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Arriaga ve Agnew (2001), duygusal risk alma davranışlarının, partnerler arasında daha güçlü bir bağ kurulmasını kolaylaştırdığını ve ilişkinin sürdürülebilirliğini desteklediğini ifade etmişlerdir. Ho ve diğerleri (2018), bireylerin ilişkide kendilerini açıkça ifade edebildikleri ve ilişki içinde duygusal riskler alabildikleri durumlarda, ilişkilerini daha doyum verici ve anlamlı olarak değerlendirdiklerini ortaya koymuştur.

Araştırmada benlik saygısı düzeylerinin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerini pozitif şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, benlik saygısı düşük olan bireylerin romantik ilişkilerini daha olumsuz algıladıklarını, benlik saygısı yükseldikçe romantik ilişki kalitesi algısının da arttığını düşündürmektedir. Literatürde düşük benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla onaylanma, kabul görme ve bağlanma ihtiyacı taşıdıkları; bu nedenle ilişkilerini daha olumlu değerlendirmeye yatkın oldukları belirtilmektedir (Murray vd., 2000). Bu eğilim, bireylerin partnerlerinden gelen olumlu sinyalleri daha abartılı biçimde algılamalarına ve ilişkiyi olduğundan daha yüksek kalitede değerlendirmelerine yol açabilmektedir (Downey vd., 2000).

Araştırma sonucunda ilişkide otantiklik düzeylerinin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerini pozitif biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, ilişkide otantik davranışların, bireylerin hem kendilerini hem de partnerlerini daha gerçek ve kabul edici bir şekilde deneyimlemelerini sağladığı; bu durumun ise ilişkide karşılıklı güven, bağlılık ve doyumunu artırdığı söylenebilir. Bu bulgu, literatürdeki çalışmalarla da uyumludur. Kernis ve Goldman (2006), romantik ilişkilerde otantikliğin, ilişkisel tatminin ve duygusal yakınlığın güçlü bir belirleyicisi olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Aynı şekilde, López ve Rice (2006), bireylerin ilişkide kendilerini açıkça ve yargılanmadan ifade edebildikleri durumlarda, hem kendilerine hem de partnerlerine karşı daha güvenli bir bağ kurduklarını ve bunun ilişki kalitesini artırdığını belirtmiştir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma bulgularına göre katılımcıların benlik saygısı, algılanan romantik ilişki kalitesi ve ilişkide otantiklik düzeylerinin yaş, cinsiyet, gelir, eğitim durumu ve ilişki süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre, 30 yaş ve altındaki bireylerin 31 yaş ve üzerinelere kıyasla benlik saygısının daha düşük olduğu ve ilişkide risk alma düzeylerinin daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet açısından erkekler romantik ilişki kalitesini daha yüksek algılarken, kadınların ilişkide otantiklik ve aldatmayı kabul etmeme düzeyleri erkeklerden yüksektir. Gelir düzeyine göre, 16.000 TL ve altında geliri olanların benlik saygısı düzeyleri daha düşükken, bu grubun algılanan romantik ilişki kalitesi ve ilişkide risk alma düzeyleri daha yüksek gelire sahip olanlardan düşük bulunmuştur. Eğitim düzeyinde ise ilköğretim mezunlarının benlik saygısı daha yüksek eğitim düzeyine sahip olanlardan düşüktür. İlişki süresine göre yapılan değerlendirmede, bir yıldan kısa süredir ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki kalitesi, ilişkide otantiklik ve risk alma düzeylerinin daha uzun ilişki süresine sahip bireylerden düşük olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda benlik saygısı ile algılanan romantik ilişki kalitesi ve ilişkide otantiklik arasında pozitif ilişkiler saptanmıştır. Aynı zamanda algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkide otantiklik ve risk alma boyutu arasında da pozitif ilişkiler bulunmuştur. Buna ek olarak, algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri benlik saygısı ve ilişkide otantiklik tarafından pozitif şekilde yordanmaktadır.

Öneriler

İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada yaş, cinsiyet, gelir ve eğitim düzeyleri gibi demografik değişkenlerin söz konusu psikolojik yapılar üzerinde anlamlı farklar oluşturduğu görülmüştür. Bu bağlamda, ileri araştırmalarda özellikle farklı kültürel, sosyoekonomik veya yaş gruplarını kapsayan örneklemelerle nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı çalışmalara yer verilmesi, değişkenler arası ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada benlik saygısı ve otantiklik düzeyinin ilişki kalitesini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bu durum, gelecekte yapılacak araştırmalarda yapısal eşitlik modellemesi gibi ileri istatistiksel tekniklerle, bu değişkenler arasındaki dolaylı yolların test edilmesini ve daha karmaşık ilişki modellerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu tür çalışmalar, romantik ilişkilerde benlik süreçlerinin işleyiş mekanizmalarının anlaşılmasına önemli katkılar sunacaktır.

Araştırma bulgularında benlik saygısı ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulunması, bireylerin benlik değerlendirmeleri ile romantik ilişkilerine yükledikleri anlam arasında önemli bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak araştırmalarda bu ilişkinin altında yatan psikolojik mekanizmaların incelenmesi önerilmektedir. Özellikle bağlanma stilleri, öznel yalnızlık düzeyleri veya onay ihtiyacı gibi aracı değişkenlerin rolü araştırılarak benlik saygısının romantik ilişki kalitesine etkisi daha derinlemesine incelenebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmada benlik saygısının romantik ilişki kalitesini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu durum, düşük benlik saygısına sahip bireylerin ilişkilerde daha eleştirel veya beklenti düzeyi yüksek bir tutum sergileyebileceklerini göstermektedir. Klinik müdahalelerde, benlik saygısının bireyin ilişki memnuniyeti üzerindeki rolü fark edilerek, danışanların hem kendileriyle hem de partnerleriyle daha dengeli ilişkiler kurmalarına yönelik çalışmalara ağırlık verilmelidir.

Bulgular, ilişkide otantikliğin ve risk almanın, romantik ilişki kalitesini artırdığını göstermektedir. Bu doğrultuda klinik uygulamalarda, bireylerin ilişkide kendilerini daha açık, dürüst ve savunmasız bir biçimde ifade edebilmelerini destekleyen psikoeğitim çalışmaları ve beceri temelli müdahaleler uygulanabilir. Özellikle ilişki otantikliğinin, yakınlık ve güven temelli bağlanmayı güçlendirdiği göz önünde bulundurularak, çift terapisinde bu yönlerin güçlendirilmesi önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Altunay, A., & Öz, F. (2006). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 131, 46–59.
- American Psychological Association. (2023). *Self-esteem*. <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- Andersen, S. M., & Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychological Review*, 109(4), 619–645.
- Andre, C., & Lelord, F. (2002). *Kendine saygı* (İ. Yerguz, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Arda, B., Aksoy, Ş., & Şahin, B. (2003). *Tıpta insan bilimleri: Etik, felsefe, sanat*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1190–1203.
- Ashton, M. C. (2017). *Individual differences and personality*. Amsterdam: Elsevier Science.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520–546.
- Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2018). Evlilikte fedakârlık doyumunun ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumuna bağlamında değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(2), 1276–1290.
- Azimi, R. (2001). *Examining the relationship between self-esteem and stress among teachers in Kermanshah* (Master thesis). Tarbiat Modarres University, School of Management and Planning.
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16(4), 209–222.

- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9(1), 26–29.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900–905.
- BSTB. (2017). *Sanayinin ihtiyaç duyduğu işgücü nitelikleri raporu*. <https://kusip.gov.tr/kusip/views/paylasimEkGoster.htm?id=512&pt=0>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev.). Ankara: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. baskı). Pegem Akademi.
- Campbell, K. W., & Foster, C. A. (2002). Narcissism and commitment in romantic relationships: An investment model analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 484–495.
- Carlson, M. J., & VanOrman, A. G. (2017). Trajectories of relationship supportiveness after childbirth: Does marriage matter? *Social Science Research*, 66, 102–117.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041–1068.
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2002). A contextual analysis of the association between demand/withdraw and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(1), 95–119.
- Clark, M. S., & Mills, J. R. (2011). A theory of communal (and exchange) relationships. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 232–250). Sage Publications.

- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609–672.
- Cole, T. (2001). Lying to the one you love: The use of deception in romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(1), 107–129.
- Conger, R. D., & Donnellan, M. B. (2007). An interactionist perspective on the socioeconomic context of human development. *Annual Review of Psychology*, 58, 175–199.
- Conger, R. D., Rueter, M. A., & Elder, G. H. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 54–71.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1984). Personality as a lifelong determinant of well-being. In C. Malatesta & C. Izard (Eds.), *Affective process in adult development and aging* (pp. 141–157). Academic Press.
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1772.
- Crone, E. A., & van Drunen, L. (2024). Development of self-concept in childhood and adolescence: How neuroscience can inform theory and vice versa. *Human Development*, 68(5-6), 255–271.
- Çelikkaleli, Ö., & Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4(7), 103–125.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 416–437). SAGE Publications Ltd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185–218). MIT Press.
- Dilci, T., & Ağlar, C. (2023). *Dijitist dünyada değersizsiniz*. Gaziantep: Sen Yayınları.

- Djundeva, M., & Keizer, R. (2023). Relationship satisfaction. In F. Maggino (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 5867–5877). Springer Publishing.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (2000). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545–560.
- Durmaz, Ş., & Ören, K. (2017). Öz yeterlilik ve özgüvenin işgücü ve istihdama etkisine bir bakış. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(1), 109–120.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627.
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A., & Santelli, A. G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self and Identity*, 6(2–3), 209–222.
- Elmas-Çelebi, P. (2018). *Kültürel eğilimlerin otantiklik ve kendini ayarlama üzerindeki etkisi: Benlik bilinçliliğinin aracı rolü* (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erez, A., & Judge, T. A. (2001). Relationship of core self-evaluations to goal setting, motivation, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86(6), 1270–1279.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291–2303.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283.

- Erol, R. Y., & Orth, U., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 5, Article e3.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383–411.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2019). *The science of intimate relationships* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
- Galliher, R. V., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (2004). Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 203–216.
- Geçtan, E. (2016). *Psikanaliz ve sonrası*. Metin Yayınları.
- Girme, Y. U., Overall, N. C., & Faingataa, S. (2014). “Date nights” take two: The maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21(1), 125–149.
- Glendinning, A. (1998). Family life, health and lifestyles in rural areas: The role of self-esteem. *Health Education*.
- Gunar-Eren, F. (2019). *Y kuşağı erkeklerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi.

- Gürbüz, S., Erkuş, A., & Sıgri, Ü. (2010). İş tatmini ve iş performansının yeni öncülü: Benlik değerlendirmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(1), 69–76.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Ho, A., Hancock, J., & Miner, A. S. (2018). Psychological, relational, and emotional effects of self-disclosure after conversations with a chatbot. *Journal of Communication*, 68(4), 712–733.
- Holmes, J. G. (2002). Interpersonal expectations as the building blocks of social cognition: An interdependence theory perspective. *Personal Relationships*, 9(1), 1–26.
- Horney, K. (1999). *Ruhsal çatışmalarımız*. Öteki Yayınevi.
- Howard, K. S., & Brooks-Gunn, J. (2009). Relationship supportiveness during the transition to parenting among married and unmarried parents. *Parenting: Science and Practice*, 9(1–2), 123–142.
- Hoy, A. W. (2015). *Eğitim psikolojisi*. Kaknüs Yayınları.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237–252.
- Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2006). His and her relationships? A review of the empirical evidence. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (ss. 884–904). New York: Cambridge University Press.
- Impett, E. A., Gable, S., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327–344.
- Impett, E. A., Javam, L., Le, B. M., Asyabi-Eshghi, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships*, 20(4), 740–754.

- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142–153.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Ataca, B. (2005). Value of children and family change: A three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology*, 54(3), 317-337.
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9, 24–31.
- Kale, F. (2021). *Gene yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Kalkan, E., & Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1), 174–189.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi* (22. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1–26.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 283–357). Academic Press.
- Kımtır, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627.
- Kohut, H. (2013). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. Chicago: University of Chicago Press.

- Kraus, M. K., Piff, P. K., & Keltner, D. (2009). Social class, sense of control, and social explanation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 992–1004.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 68–84.
- Kurt, A. A., & Akbay, S. E. (2024). The mediating role of relationship satisfaction between authenticity and self-esteem in romantic relationships. *Research on Education and Psychology*, 8(1), 103–113.
- Lakey, B., Tardiff, T. A., & Drew, J. B. (1994). Negative social interactions: Assessment and relations to social support, cognition, and psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 42–62.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26, 615–633.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (ss. 3–14). New York: Guilford Press.
- Lingren, H. G. (1991). Self-esteem in children. *Children and Family*, 12, 1–3.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 362–371.
- Lu, A., Hong, X., Yu, Y., Ling, H., Tian, H., Yu, Z., & Chang, L. (2015). Perceived physical appearance and life satisfaction: A moderated mediation model of self-esteem and life experience of deaf and hearing adolescents. *Journal of Adolescence*, 39, 1–9.
- Maner, J. K., & Park, L. E. (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 203–217.

- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (R. Frager, J. Fadiman, C. McReynolds, & R. Cox, Eds.). England: Longman.
- Maslow, A. H. (2019). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayınları.
- Mischel, W., & Morf, C. C. (2003). The self as a psycho-social dynamic processing system: A meta-perspective on a century of the self in psychology. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (ss. 15–43). New York: Guilford Press.
- Moss, B. F., & Schwebel, A. I. (1993). Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 42(1), 31–37.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem: Research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). Springer.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 478–498.
- Murrell, S. A., Meeks, S., & Walker, J. (1991). Protective functions of health and self-esteem against depression in older adults facing illness or bereavement. *Psychology and Aging*, 6(3), 352–360.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47(9–10), 403–417.
- Neff, K. D., & Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological wellbeing within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, 441–457.
- Neyer, F. J., & Lehnart, J. (2007). Relationships matter in personality development: Evidence from an 8-year longitudinal study across young adulthood. *Journal of Personality*, 75(3), 535–568.
- Ogle, J. P., & Damhorst, M. L. (2005). Critical reflections on the body and related sociocultural discourses at the midlife transition: An interpretive study of women's experiences. *Journal of Adult Development*, 12(1), 1–18.

- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248–259.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288.
- Pascoe, E. A., & Smart Richman, L. (2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 135(4), 531–554.
- Peterson, J. L., Bellows, A., & Peterson, S. (2015). Promoting connection: Perspective-taking improves relationship closeness and perceived regard in participants with low implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 56, 160–164.
- Rasco, D., & Warner, R. M. (2017). Relationship authenticity partially mediates the effects of attachment on relationship satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 157(4), 445–457.
- Reis, H. T., & Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523–563). Guilford Press.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25, 366–374.
- Rhodewalt, F., & Peterson, A. (2008). Self and identity. In T. F. Heatherton & C. R. Snyder (Eds.), *The science of self-esteem* (pp. 59–78). Guilford Press.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.

- Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175–204.
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2018). Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 22–40.
- Sakallı-Uğurlu, N., & Glick, P. (2003). Ambivalent sexism and attitudes toward women who engage in premarital sex in Turkey. *Journal of Sex Research*, 40(3), 296-302.
- Santiago, C. D., Wadsworth, M. E., & Stump, J. (2011). Socioeconomic status, neighborhood disadvantage, and poverty-related stress: Prospective effects on psychological syndromes among diverse low-income families. *Journal of Economic Psychology*, 32(2), 218–230.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve düşük benlik saygısını etkileyen faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109–121.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161.
- Sivribaşkara, S. (2003). *Özsaygının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Solmuş, T. (2010). Eş seçiminden boşanmaya romantik ilişkiler, evlilik ve aile. T. Solmuş (Ed.), *Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri* (ss. 1–24). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sprecher, S., & Felmlee, D. (1997). The balance of power in romantic heterosexual couples over time from “his” and “her” perspectives. *Sex Roles*, 37, 361–379.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
- Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313–335.

- Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B., & Stillwell, A. M. (1995). When modesty prevails: Differential favorability of self-presentation to friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1120–1130.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7), 52–57.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 59–71.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Atria Books.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1–16.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behavior in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201–215.
- Wang, Y. A., & Eastwick, P. W. (2020). Solutions to the problems of incremental validity testing in relationship science. *Personal Relationships*, 27(1), 156–175.
- Weiser, D. A., Lalasz, C. B., Weigel, D. J., & Evans, W. P. (2014). A prototype analysis of infidelity. *Personal Relationships*, 21, 655–675.
- Weisskirch, R. S., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2530–2534.
- Wickham, R. E. (2013). Perceived authenticity in romantic partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(5), 878–887.

- Williamson, H. C., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65–75.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399.
- Yavuzer, H. (2003). *Okul çağı çocuğu* (16. baskı). Remzi Kitabevi.
- Yazgan-İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2020). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrışması, otantiklik ve depresyon* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- 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.

EKLER

Ek-1: Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket, romantik ilişkilerde otantiklik, benlik saygısı ve algılanan ilişki kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması için yürütmekte olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Bu anket ile toplanan bilgiler romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin otantiklik, benlik saygısı ve ilişkilerine dair algıladıkları romantik ilişki kalitesini anlayabilmemiz için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya gönüllü katılmayı kabul etmiş olacaksınız.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanıza dair herhangi bir bilgi paylaşılmayacaktır. Kimlik bilgileriniz araştırmacı ve danışman hoca dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıda verilen iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Psikolog İrem YÜCEL
Klinik Psikoloji Bölümü,
Yakın Doğu Üniversitesi
Tel: 0533-862-19-57
E-posta: pskiremyucel@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU
Yakın Doğu Üniversitesi
E-posta: ezgi.ul@neu.edu.tr

Ek-2: Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı bir süreç olduğunun altını çizmek isterim. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psikolog İrem Yücel' e iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkürlerimi sunuyorum.

Psikolog İrem Yücel
Yakın Doğu Üniversitesi,
Klinik Psikoloji Bölümü
E- mail: pskiremyucel@gmail.com
Telefon: 0533-862-19-57

Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu**1) Yaşınız?**

- a) 18-24
- b) 25-35
- c) 36-46
- d) 47-57
- e) 57-65
- f) 65 ve üzeri

2) Cinsiyetiniz?

- a) Erkek
- b) Kadın
- c) Diğer

3) TL cinsinden aylık ortalama geliriniz?

- a) 1.000-7.500
- b) 7.500-15.000
- c) 15.000-25.000
- d) 25.000-40.000
- e) 40.000 ve üzeri

4) Eğitim durumunuz?

- a) İlkokul mezunu
- b) Ortaokul mezunu
- c) Lise mezunu
- d) Üniversite mezunu
- e) Yüksek Lisans veya üzeri

5) Partnerinizle ilişki sürenizi işaretleyiniz.

- a) 1 gün- 6 ay
- b) 7 ay- 12 ay
- c) 1 yıl- 2 yıl
- d) 3 yıl- 4 yıl
- e) 4 yıl- 5 yıl
- f) 5 yıl ve üzeri

Ek-4: Romantik İlişkide Otantiklik

Aşağıda insanların partnerleriyle ilişkilerini nasıl deneyimlediklerine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadenin yanında yer alan rakamlardan, partnerinizle ilişkinizdeki yaşantılarınızı en iyi şekilde tanımlayacak olanı daire içine alarak işaretleyiniz.

		Hiç Tanımlamıyor			Biraz Tanımlıyor				Çok Tanımlıyor	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Partnerimle birlikteyken tamamen kendimim.									
2	Partnerimin düşüncelerimi anlamama ihtimali olsa bile, en derin düşüncelerimi onunla paylaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Partnerimin benimle ilgili sorularını tam olarak ve dürüstçe cevaplarım.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ek-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.
 - a) Çok doğru
 - b) Doğru
 - c) Yanlış *
 - d) Çok yanlış *
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.
 - a) Çok doğru *
 - b) Doğru *
 - c) Yanlış
 - d) Çok yanlış

Ek-6: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

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

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

3. İlişkinizde birbirinize karşı ne kadar yakınlık hissediyorsunuz?

HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 *ÇOK*

Ek-7: Ölçek İzinleri

ÖLÇEK İZİNLERİNE AİT EKRAN GÖRÜNTÜLERİ



Yalçın Özdemir

Ynt: Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği'nin Paylaşılması ve Kullanım İzni Hk.

Kime: İrem Yücel

Evvelsi gün 14:39



İrem merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, ölçekle ilgili bilgiler ektedir. İyi çalışmalar dilerim. Hoşçakal.

İrem Yücel <pskiremyucel@gmail.com>, 26 Ağu 2023 Cmt, 18:59 tarihinde şunu yazdı:

[İrem Yücel adlı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör](#)

--

Yalçın ÖZDEMİR (Prof. Dr.)
Adnan Menderes Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Merkez Kampüs, 09100, Aydın
Tel: +90 256 2142023

Yalçın ÖZDEMİR (Prof. Dr.)
Adnan Menderes University
Faculty of Education
Educational Sciences Department
Guidance and Psychological Counseling Program
Central Campus, 09100, Aydın / Turkey
Phone: +90 256 2142023

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

GİZLİLİK NOTU: Bu mesaj ve ekleri yalnızca gönderildiği kişi(lere) özeldir ve gizlidir. Mesaj sizin adınıza değilse, içeriğini ve varsa ekindeki dosyaları kimseye göndermeyiniz ya da kopyalamayınız. Bu mesajın herhangi bir şekilde açıklanması, kullanılması, kopyalanması, yayılması veya mesaj içeriği ile ilgili olarak herhangi bir işlem yapılması kesinlikle yasaktır. Böyle bir durumda lütfen göndereni uyarıp, mesajı siliniz. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi bu mesajın içeriği ve ekleri ile ilgili olarak hiçbir hukuksal sorumluluğu kabul etmez.



ALGILANAN
ROMA...Ö).doc

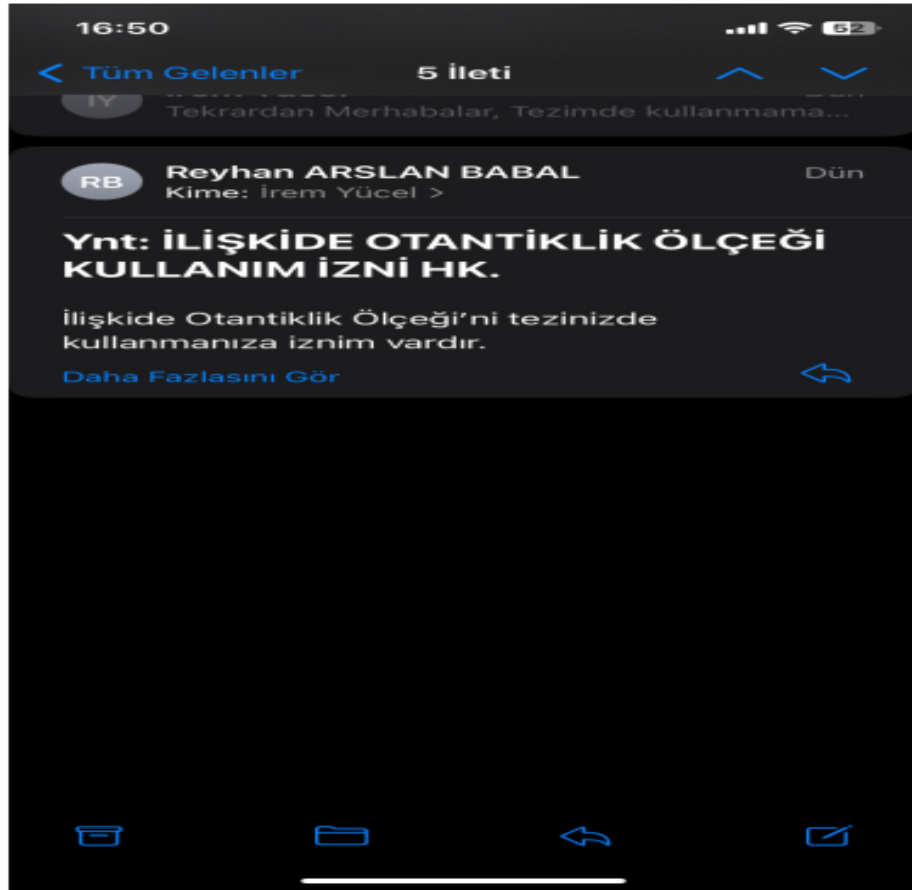


Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği
Turkish Association for Child and Adolescent Psychiatry

İLGİLİ MAKAMA

Rosenberg Ölçeğinin kullanım hakkı derneğimizdedir ve İrem Yücel'in çalışmasında kullanmasına izin verilmiştir.

Prof. Dr. Fatma Neslihan İnal
Dernek Başkanı



Ek-8: Özgeçmiş

İrem YÜCEL, 16 Aralık 1999 yılında İzmir’ de doğmuştur. İlk ve ortaöğrenimini İzmir Ali Suavi İlköğretim Okulu ve lise eğitimini Cem Bakioğlu Anadolu Lisesi’nde tamamlamıştır. 2017 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Kuzey Kıbrıs Kampüsü psikoloji lisans derecesine başlamış ve 2022 yılında şeref derecesi ile mezun olmuştur. Aynı sene Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programına kaydolmuştur. Lisans ve yüksek lisans öğrenimi boyunca çeşitli kliniklerde stajyer psikolog olarak görev almıştır. Son olarak ise Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi Psikiyatri servisinde staj yapmış ve bu stajları başarı sertifikası ile tamamlamıştır. Akademik kariyeri süresince, ilk terapi eğitimi olarak Şema Terapi eğitimini tamamlamış, sonrasında TPD tarafından verilen MMPI uygulayıcı sertifikasını almaya hak kazanmıştır. Sonrasında, EABCT akreditasyonuna sahip Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimini Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur öğretmenliğinde tamamlamış olup şu an süpervizyon sürecine devam etmektedir. Bunun yanı sıra 2023 yılından itibaren MOXO uygulayıcısı sertifikasına sahiptir. Yine 2023 yılından itibaren online şekilde danışan kabul etmektedir.

İrem YÜCEL

Ek-9: İntihal Rapor Oranı

İREM YÜCEL TEZ

ORJİNALLİK RAPORU

% 14	% 9	% 7	% 8
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 6
2	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
3	Selim Arpacıoğlu, Bilge Dönmez, Batuhan Ayık, Mehmet Karadere. "Romantik İlişkilerde Kiskanclığın Benlik Saygısı, Empati Becerisi, Güven, İlişki kalitesi ve Çeşitli Faktörler Üzerinden İncelenmesi Examination of Jealousy in Romantic Relationships Based on Self-Esteem, Empathy Skills, Trust, Relationship Quality and Various Factors", Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 2021 Yayın	% 1
4	Şen, Gamze Sadeer. "Romantik İlişki Kalitesinin Benliğin Ayrışması ve Duygusal Manipülasyon Düzeyine Göre İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	<% 1
5	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
6	Ogan, Samiye. "Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde öz Yeterlik ile Arasındaki İlişkilerin	<% 1

Ek-10: Etik Kurul Onay Formu**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

06.11.2023

Sayın İrem Yücel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2023/1682 proje numaralı ve **“Romantik İlişkilerde Otantik Benlik Saygısı ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü