



Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi

<http://kutuphane.uludag.edu.tr/Univder/uufader.htm>

Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma

Ali Eryılmaz, Leyla Ercan

Ankara Lisesi, MEB, erali76@hotmail.com

*Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD,
leyla@gazi.edu.tr*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışmada ayrıca, başa çıkma yöntemlerini kullanmanın ilişki başlatma niceliği ile ilişkili olup olmadığı da incelenmiştir. Çalışmada 19-25 yaşları arasında 148 kadın ve 108 erkek toplam 256 beliren yetişkin yer almıştır. Bu çalışmada, Romantik Yakınlığı Başlatmanın Belirleyicileri Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Romantik yakınlığı başlatma ile başa çıkma arasındaki ilişkiler basit regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir. Ayrıca, başa çıkma yöntemlerini kullanmanın ilişki başlatma niceliği ile ilişkili olup olmadığı tek yönlü varyans analizi yöntemiyle ele alınmıştır. Araştırmada, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek aramanın romantik yakınlığı başlatma ile anlamlı ve önemli düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Romantik ilişki sayısının artmasına bağlı olarak bireylerin, işlevsel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Beliren Yetişkinlik, Romantik Yakınlık, Başa Çıkma.

Initiating Romantic Intimacy and Coping at Emerging Adulthood

ABSTRACT

This study examines the association between, coping and initiating romantic intimacy at emerging adulthood. In addition to this goal, this study also examines the association between, coping and quantity of romantic intimacy. A total of 256 individuals (148 female and 108 male) completed the Coping with Stress Scale and Markers of Starting Romantic Intimacy Scale. In this study, basic regression analysis and one-way ANOVA methods were used in order to analyze the data. It is found that there was significantly positive relationships between problem focused coping, social support and initiating romantic intimacy. It is concluded that the more emerging adults experience romantic relationships the more functional coping strategies they use.

Key Words: Emerging Adulthood, Romantic Intimacy, Coping.

GİRİŞ

Günümüz gelişim psikolojisinde, bireylerin ergenlikten sonra hemen yetişkinliğe geçmedikleri ve yetişkinlik öncesi bir hazırlık dönemi yaşadıkları belirtilmektedir (Arnett, 1997; 1998; 2000; 2003; 2004; Casper ve Bianchi, 2002). Son yarım yüzyıldaki sosyal ve ekonomik değişiklikler, bireylerin ergenlikten sonra yetişkinliğe geçişlerini etkilemiştir. Ortaya çıkan bu etkilerin sonucuna göre, bireylerin evlilik, ana baba olma, eğitimi tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi gelişim görevlerini yirmili yaşların sonuna doğru öteledikleri bulunmuştur. Tüm bu nedenlerden dolayı, ergenlikten sonra yaşamına devam eden bireylerin içinde buldukları döneme, ergenlik ya da yetişkinlik dönemi olmaksızın “beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)” (Arnett, 2000) ismi verilmiştir. Türkiye’de de beliren yetişkinlik ve beliren yetişkinlere yönelik çalışmalar vardır (Atak, 2005, 2006; Atak ve Çok, 2007). Anılan çalışmalarda, Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin 19-26 yaş sınırları arasında yaşandığı bulunmuştur.

Beliren yetişkinler için önemli konulardan biri kimliklerini netleştirmektir. Bu dönemde yer alan bireyler, aşk, iş ve dünya görüşü alanlarında denemelerde bulunarak kimlik keşiflerini tamamlarlar. Bir başka deyişle, yaşamlarını sürdürecekleri kişiyi bulmaya, yaşamlarının sonuna kadar sürdürecekleri mesleklerini ve dünya görüşlerini netleştirmeye çalışırlar. Bu dönemde gerçekleşen kimlik keşfi süreci beliren yetişkinleri,

diğerleriyle yakınlık etkileşimleri içinde olmaya güdüler (Arnett, 1997; 1998; 2000; 2003; 2004).

Romantik ilişkiler, beliren yetişkinlerin aşk alanında kimlik keşiflerini gerçekleştirdikleri ilişkilere dir. Literatürde romantik ilişkiler, ana-baba ve çocuk arasında gerçekleşen ilişkilerin ve arkadaşlık ilişkilerinin tümü yakın ilişkiler üst başlığı altında ele alınır (Prager, 1995). İlişkinin niteliğine bağlı olarak yakınlık etkileşimlerinin farklılık göstermesi, bu ilişkileri birbirinden ayıran temel noktadır. Bu bağlamda romantik ilişki, yakın ilişkilerin önemli bir ögesidir. Romantik ilişkilere sahip bireyler bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikler gösterirler (Hatfield; 1988). Bu özelliklere dayalı olarak Moss ve Schwebell (1993) romantik ilişkileri bağlanma, duygusal yakınlık, bilişsel yakınlık, fiziksel yakınlık ve karşılıklılık olmak üzere beş faktörle açıklar. Sternberg (1986; 1988) ise, aşkın yakınlık, tutku ve bağlanma olmak üzere üç önemli ögesi olduğunu savunur. Sternberg'e göre (1999) yakınlık, yakın arkadaşlık ve bağlanma anlamına gelir. Moss ve Schwebell'in (1993) beş ögesi ile Sternberg'in (1999) üçgen aşk kuramı birbirine benzerlik gösterir. Bilişsel ve duygusal yakınlık Sternberg'in (1988) yakınlık kavramıyla benzerdir.

Romantik yakınlığı sürdürübilmenin ve kimlik keşfini gerçekleştirmenin yolu, romantik yakınlığı başlatabilmektir. Literatüre bakıldığında, romantik ilişkilerin bir süreç olarak ele alındığı görülür. Literatürde romantik ilişkinin sürdürülmesindeki ve sonlandırılmasındaki faktörlere ilişkin bilgilerin ve bulguların olduğu görülmektedir (Sternberg, 1986; 1988; 1999). Romantik yakınlığı başlatmak da bu sürecin bir ögesidir. Başlatmaya ilişkin belirleyicileri ortaya koymak gerekir. Bu konuda, henüz çalışmaların tarihinin yeni olduğu görülür. Yapılan çalışmalara bakıldığında beliren yetişkinler için, romantik yakınlığı başlatmanın beş önemli belirleyicisi olduğu bulunmuştur: Kendilik algısı, kendilik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözelleştirme anılan belirleyicilerdendir. Duygusal ve bilişsel yakınlık, bakış açısı almayı, diğerini düşünmeyi ve duyguları içermektedir. Davranışsal yakınlık, ilgi duyulan kişiyle zaman geçirme, kişinin telefon numarasını alma gibi davranışsal öğeler içermektedir. Kendilik algısı sempatiklik, çekicilik ve akıllılık gibi kişisel yeterliliklere ilişkin değerlendirmeleri içerir. Romantik sözelleştirme ise şiir yazmak, anlamlı sözler söylemek gibi faktörleri içermektedir. Kendilik bilgisi, dürüstlüğü, başkalarının duygularına ve düşüncelerine saygılı olmayı içermektedir (Eryılmaz ve Atak, 2007; 2009).

Romantik yakınlığı başlatma ile cinsiyet, yalnızlık ve algılanan kontrol arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların sonuçları ele alınabilir. Türkiye'de romantik yakınlığı başlatma

konusunda erkeklerin algılanan kontrol düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Eryılmaz, 2004; 2006; Eryılmaz ve Ercan, 2010). Türkiye’de romantik yakınlığın belirleyicilerini kullanma açısından cinsiyete dayalı farklılıklar bulunmuştur. Bu bağlamda erkekler daha çok romantik sözcükleri, duygusal ve bilişsel yakınlığı kullanmaktadırlar. Kadınlar ise, kendilik algısını ve kendilik bilgisini kullanmaktadırlar. Tüm bunların yanında davranışsal yakınlık açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Eryılmaz ve Atak, 2009). Romantik yakınlığı başlatma ve yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda özellikle romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinden olan kendilik algısının yalnızlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Bireylerin kendilik algıları, olumsuzlaştıkça daha fazla yalnız kaldıkları ve romantik yakınlığı başlatmadıkları bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Romantik yakınlığı başlatma ile pek çok değişken arasında ilişkiler bulunmaktadır. Stres ve stresle başa çıkma da bu değişkenlerden biri olabilir.

Stres ve başa çıkma psikolojinin önemli konularından biridir. Birey ve çevre etkileşiminde, bireyin çevreye uyumunu tehlikeye düşüren ve kapasitesini zorlayan talepler, stres yaşantısını oluşturmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres yaşantıları karşısında insanlar, stresle başa çıkarak stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışmaktadırlar. Başa çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Folkman, 1984). Başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını tüketici ya da aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlayan Lazarus ve Folkman (1984), ek olarak bir başa çıkma modeli geliştirmişlerdir. Geliştirilen modelde, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa çıkma stratejileri olmak üzere üç öge bulunmaktadır. Modelde, kişilerin stres oluşturan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri, stresle başa çıkma stratejilerini oluşturmaktadır. Başa çıkma stratejileri de iki grup altında toplanmaktadır. İlki, problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma, bireyin stres oluşturan olayı ortadan kaldırmak ya da etkisini azaltmak için, problem çözmesine ve işlem yolları üzerinde odaklanmasına yönelik etkinlikleri içerir. İkinci grup olan duygu odaklı başa çıkma ise, stres durumunun oluşturduğu olumsuz duyguların kontrol altına alınıp, olumlu bir yöne odaklanılmasına yönelik davranışları içerir.

Stresin ve başa çıkmanın romantik ilişkilerdeki yeri oldukça önemlidir. Romantik ilişkiler bir bütün olarak ele alındığında, ilişki başlatma, ilişki sürdürme ve ilişki sonlandırma olmak üzere üç önemli ilişki

aşaması bulunmaktadır (Sternberg, 1999). Literatüre bakıldığında, stres ve başa çıkma konusunun çoğunlukla ilişkinin sonlandırılması aşamasında ele alındığı görülmektedir. Bu noktada da ilişkide reddedilen ve reddeden olmak üzere iki önemli aktör olduğu belirtilmektedir. İlişki sonlandırılmasında, reddedilen kişilerin daha fazla stres yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Yaşanan stresin yanında, depresyon, özsaygı düzeyinin düşmesi, endişe, daha az kabul göreceklere ilişkin olumsuz inançlara sahip olma gibi semptomlar da sergiledikleri bulunmuştur (Amato, 2000; Mearns, 1991). Öte yandan terk edenler de ilişkinin sonlandırılmasından sorumludurlar. Terk eden bireylerde arkadaş çevrelerinden zalim olduklarına, kalpsiz olduklarına ve sempatik olmadıklarına ilişkin olumsuz geribildirimler almaktadırlar. Sonuç olarak hem reddedenler hem de reddedilenler, ilişkide farklı düzeylerde ve farklı alanlarda bedel ödeyerek stres yaşamaktadırlar. Yaşadıkları stres durumuyla baş etmek için başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar (Perilloux ve Buss, 2008). Yine utangaçlık ile ilişki sonlandırma arasındaki ilişkilere de bakılmıştır. Utangaç bireylerin utangaç olmayanlara oranla daha çok stres yaşadıkları ve daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullandıkları ve daha az sosyal destek aldıkları bulunmuştur (Jackson ve Ebnet, 2006). Hatta bazı çalışmalarda, bireylerin ilişki sonlandırılması aşamasında travma sonrası stres bozukluğu tepkileri verdikleri bulunmuştur ve psikopatolojiye sahip olup olmamaya bağlı olarak farklı başa çıkma yöntemlerini kullandıkları sonucuna varılmıştır (Chung ve ark., 2002).

Yukarıdaki bilgilerden farklı olarak, başa çıkma ve romantik yakınlık arasındaki ilişkilerin bir arada ele alındığı teorik açıklamalar bulunmaktadır. Bu bağlamda Lazarus ve Folkman (1987), stresin, başa çıkmanın ve yakın ilişkilerin bir sürecin ögeleri olduklarını belirtmektedirler. Herhangi bir stres yaşantısında, bireyin yakın ilişkileri bir nedensel öncül olarak görülmektedir. Kişi bu nedensel öncülü, değerlendirdikten sonra aracı bir süreci devreye sokmaktadır. Bu aracı sürecin ögeleri, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve bu değerlendirmelere bağlı olarak başa çıkma stratejilerinin kullanılmasıdır. Başa çıkma stratejilerinin kullanılmasının, kişi üzerinde kısa ve uzun süreli olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Kısa süreli etkiler bağlamında kişinin bedeninde, duygularında ve davranışlarında değişiklikler oluşmaktadır. Uzun süreli olarak da kişinin öznel iyi oluşunda, toplumsal işlevselliğinde, hastalığında ve sağlığında değişikliklere rastlanmaktadır. Bir başka açıdan bireyler, ilişkilere başa çıkmalarının sonucunda elde ettikleri kazanımlarla tekrar yönelmektedirler. Bu döngü sürekli devam etmektedir. Ancak tüm bu

bilgiler, kuramsal açıklamalardır. Bu açıklamaların, ampirik olarak test edilmesi başa çıkma ve romantik ilişkiler literatürüne katkı sağlayabilir.

Günümüzde başa çıkma üzerinde yapılan çalışmalar başa çıkmanın, psikolojik dayanıklılık sağlama ve psikopatolojiden bireyleri koruma açılarından çok önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin, başa çıkma stratejileri, fiziksel hastalıklara karşı bireyi koruyucu önemli faktörlerdendir (Recklist ve Noam, 1999). Bunlara ek olarak stratejileri kullanma, çaresizlik duygularının ve depresyonun azalmasına (Herman-Stahl, Stemmler ve Petersen, 1995), umut ve meydan okuma duygularının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Zaag-Loonen, Grootentuis, Last ve Derkx, 2004). Başa çıkmanın bu kazanımlarına bakıldığında, beliren yetişkinlerin yaşamlarını sürdürecekleri kişileri bulmada ve bu bireylerle yakın bir ilişkiyi sürdürmede önemli bir faktör olduğu görülür. Ancak, literatürde ilişki sürdürme ve sonlandırma üzerinde yoğunlaştığı görülür. Oysaki romantik ilişkiler bir bütünlük kapsamında ele alınmalıdır. Sternberg'e göre (1986; 1999) bu bütünlük içerisinde yer alan ilişkinin sürdürülmesine ve sonlandırılmasına yönelik olarak literatürde oldukça çok bilgi bulunmaktadır. Romantik yakınlığı başlatmada ilişki sürecinin belki de en önemli ögesidir. Başa çıkmanın romantik ilişkiyi başlatmadaki yerini görmek literatüre katkı sağlayabilir. Literatüre bakıldığında, beliren yetişkinlerin üniversite psikolojik danışma merkezlerine başvurma nedenlerinden en önemlilerinden birinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar olduğu görülür (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999). Kimlik keşfinin yaşandığı, ciddi bilişsel, sosyal ve duygusal değişmelerin meydana geldiği beliren yetişkinlik dönemini kapsayan üniversite yıllarında yaşanan romantik ilişkiler bireyin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Beliren yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerle ilgili yapılan araştırmaların sonuçları (Connolly ve Konarsky, 1994; Furjman ve Schaffer, 2003) bu dönemde yaşanan romantik ilişkilerin beliren yetişkinlerin, yetişkin yaşamına daha iyi uyum sağlamak için gerekli davranışları geliştirmede çok önemli etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu denli öneme sahip bir konuda yapılacak çalışmalar alana katkı sağlayabilir. Bu çalışmada, romantik yakınlığı başlatma konusunda başa çıkmanın etkileri incelenmiştir.

YÖNTEM

Bu çalışma, ilişki tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışmanın amacı, romantik yakınlığı başlatma ile başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışmanın iki alt amacı vardır:

1. Romantik yakınlığı başlatmayı, başa çıkma stratejileri anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Başa çıkma stratejilerini kullanma, romantik yakınlığı başlatmanın niceliğine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Çalışmada, romantik yakınlığı başlatma ile başa çıkma arasındaki ilişkiler basit doğrusal regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir. Ayrıca, başa çıkma stratejilerini kullanmanın ilişki başlatma niceliği ile ilişkili olup olmadığı tek yönlü varyans analizi yöntemiyle ele alınmıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışma 2009–2010 eğitim-öğretim yılında, Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 19–25 yaşları arasında 148 kadın ve 108 erkek üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 256 kişi ile yürütülmüştür. Çalışmada yer alan beliren yetişkinlerin yaş ortalaması 22,59 ve standart sapması 1,74'tür. Çalışma grubunda yer alan beliren yetişkinlerin 116'sı (%45,3'ü) sayısal ve 140'ı (%54,7'si) sözel bölüm öğrencisidir.

Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırmada, Romantik Yakınlığı Başlatmanın Belirleyicileri Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özelliklerine ait bilgiler aşağıda yer almaktadır:

Romantik Yakınlığı Başlatmanın Belirleyicileri Ölçeği: Eryılmaz ve Atak (2009) tarafından geliştirilmiştir. Beş boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin alt boyutlarının isimleri, Kendilik Bilgisi, Kendilik Algısı, Davranışsal Yakınlık, Duygusal ve Bilişsel Yakınlık ve Romantik Sözeleştirmedir. Ölçek geliştirme aşamasında, açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir. Bu beş boyutlu ölçeğin açıklanan varyansı %61,72 bulunmuştur. Ölçeğin tamamının iç tutarlık değeri 0,83; alt ölçeklerin iç tutarlılık değerleri 0,55 ile 0,79 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik değeri 0,83 olarak bulunmuştur. Bu ölçekle daha sonra gerçekleştirilen çalışmaların birinde, ölçeğin alt boyutları ile yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri ile yalnızlık arasında düşük ve orta düzeyde, negatif yönde ilişkiler bulunmuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Bu bulgular, ölçeğin uyum geçerliği için kanıt olabilir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği: Stresle Başa Çıkma ölçeği, Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir.

Ölçeğin bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının 0,78, alt ölçekler için ise 0,85, 0,80 ve 0,65 olduğunu, alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonlarının 0,61, 0,48 ve 0,34 olduğu bulunmuştur. On hafta ara ile testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının 0,85 olduğunu görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerliği umutsuzluk, problem çözme, denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçen araçlar kullanılarak test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçeğin geçerli olduğu bulunmuştur.

İlişki Başlatma Niceliği Formu: Araştırmada yer alan bireylere romantik yakınlığı başlatmayı niceliksel açıdan değerlendirmelerini içeren yapılandırılmış bir form verilmiştir. Bu formda dört kategoride bilgi toplanmıştır. Birinci kategori “hiç romantik ilişkim olmadı”, ikinci kategori “bir iki farklı kişiyle romantik ilişkim oldu”, üçüncü kategori “3-5 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu” ve dördüncü kategori “altı ve üzeri kişiyle romantik ilişkim oldu” şeklinde yapılandırılmıştır.

BULGULAR

Araştırma bulguları, iki ana başlık altında ele alınmıştır. Öncelikle basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına ve daha sonra da tek yönlü varyans analizi sonuçlarına değinilmiştir.

Çalışmada, romantik yakınlığı başlatma ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Öncelikle, romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma ölçeklerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Betimsel İstatistikler

	İstatistikî Değerler	
	Ortalama	Standart Sapma
*RYBÖTP:	51,70	7,86
Kaçınma	24,99	5,76
Problem Odaklı Başa Çıkma	31,95	6,03
Sosyal Destek Arama	22,78	4,92

*RYBÖTP: Romantik Yakınlığı Başlatma Ölçeği Toplam Puanı;

Tablo 1’de betimsel istatistikler yer almaktadır. Çalışmada, başa çıkma stratejilerinin romantik yakınlığı başlatma üzerindeki etkisi basit doğrusal regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Başa çıkma

yöntemlerinden problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile romantik yakınlığı başlatma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	İstatistiki Değerler			
	B	SEB	Beta	p-değeri
Kaçınma	-0,10	0,08	-0,07	0,19
Problem Odaklı Başa Çıkma	0,48	0,07	0,37	0,00
Sosyal Destek Arama	0,38	0,09	0,24	0,00

Tablo 2 incelendiğinde, basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, başa çıkma stratejilerinden problem odaklı başa çıkmanın ve sosyal destek aramanın romantik yakınlığı başlatmayı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R=0,5$, $R^2=0,20$, $F=21,76$, $p<0,00$). Bu sonuçlara göre, ilgili başa çıkma stratejileri romantik yakınlığı başlatmadaki varyansın %20’sini açıklamaktadır.

Çalışmada romantik yakınlığı başlatma niceliği ile başa çıkma arasındaki ilişkiler tek yönlü varyans analizi yöntemiyle incelenmiştir. Aşağıda öncelikle betimsel istatistiklere sonra da tek yönlü varyans analizi sonuçlarına değinilmiştir.

Tablo 3: Başa Çıkma Yöntemlerine Göre Romantik Yakınlığı Başlatma Niceliğine İlişkin Betimsel İstatistikler

Başa Çıkma Stratejileri	Romantik Yakınlığı Başlatma Niceliği	İstatistik Değerler		
		N	Ortalama	Standart Sapma
Kaçınma	Hiç romantik ilişki yaşamadım	43	29,44	6,11
	1-2 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	54	23,38	5,49
	3-5 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	88	24,57	5,07
	6 ve üzeri farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	71	24,02	5,33
Problem Odaklı Başa Çıkma	Hiç romantik ilişki yaşamadım	43	32,23	4,95
	1-2 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	54	31,35	6,20
	3-5 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	88	30,25	7,46
	6 ve üzeri farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	71	34,35	3,14
Sosyal Destek Arama	Hiç romantik ilişki yaşamadım	43	20,72	4,59
	1-2 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	54	26,42	5,12
	3-5 farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	88	21,25	3,98
	6 ve üzeri farklı kişiyle romantik ilişkim oldu	71	23,18	4,48

Tablo 4: Başa Çıkma Stratejilerine Göre Romantik Yakınlığı Başlatma Niceliğine Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın kaynağı	İstatistik Değerler				
		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalama sı	F	p-değeri
Kaçınma	Gruplar Arası	1071,16	3	357,05	12,15	0,00*
	Grup İçi	7404,82	252	29,38		
	Toplam	8475,98	255			
Problem Odaklı Başa Çıkma	Gruplar Arası	686,75	3	228,91	6,70	0,00*
	Grup İçi	8606,68	252	34,15		
	Toplam	9293,43	255			
Sosyal Destek Arama	Gruplar Arası	1117,63	3	372,54	18,49	0,00*
	Grup İçi	5074,97	252	20,13		
	Toplam	6192,60	255			

*p < 0.01

Analiz sonuçlarına göre, başa çıkma stratejilerinden kaçınma stratejisini ($F = 12,15$; $p < 0,00$) problem odaklı başa çıkmayı ($F = 6,70$; $p < 0,00$) ve sosyal destek aramayı ($F = 18,49$; $p < 0,00$) kullanmanın romantik yakınlığı başlatma niceliğine bağlı olarak farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Kaçınma stratejisini, sıklıkla kullanma açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, hiç romantik ilişki yaşamayanların ($\bar{X} = 29,44$); 1-2 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 23,38$; $p < 0,00$); 3-5 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 24,57$; $p < 0,00$) ve altı ve üzeri kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 24,02$ $p < 0,00$) daha çok kaçınma stratejisini kullandıkları bulunmuştur.

Problem odaklı başa çıkma stratejisini sıklıkla kullanma açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına sonucuna göre, altı ve üzeri kişiyle romantik ilişki yaşayanların, 1-2 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 31,35$; $p < 0,00$); 3-5 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 30,25$; $p < 0,00$) daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisini kullandıkları bulunmuştur.

Sosyal destek arama başa çıkma stratejisini sıklıkla kullanma açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına sonucuna göre, hiç romantik ilişki yaşamayanların ($\bar{X} = 20,72$); 1-2 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 26,42$; $p < 0,00$) ve altı ve üzeri kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 23,18$ $p < 0,00$) daha az sosyal destek arama başa çıkma stratejisini kullandıkları bulunmuştur 1-2 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanların ($\bar{X} = 26,42$) hiç romantik ilişki yaşamayanlara göre ($\bar{X} = 20,72$; $p < 0,00$), 3-5 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 21,25$; $p < 0,00$) ve altı ve üzeri kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 23,18$ $p < 0,00$) daha çok sosyal destek arama stratejisini kullandıkları sonucuna varılmıştır. 3-5 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanların ($\bar{X} = 21,25$), 1-2 farklı kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 26,42$; $p < 0,00$) ve altı ve üzeri kişiyle romantik ilişki yaşayanlara göre ($\bar{X} = 23,18$ $p < 0,00$) daha az sosyal destek arama stratejisini kullandıkları sonucuna varılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatma ile başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizlere göre, romantik yakınlığı başlatma ile problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama stratejisinin anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bir başka deyişle, problem odaklı başa çıkmayı ve sosyal destek arama stratejisini kullanmanın romantik ilişkiyi başlatmaya pozitif yönde katkısı bulunmaktadır. Çalışmada, hiç romantik ilişkisi olmayanların kaçınma stratejisini kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, romantik yakınlığı başlatma sayısı arttıkça, problem odaklı başa çıkmanın ve sosyal destek aramanın kullanıldığı bulunmuştur. Bu bölümde çalışma sonuçları literatür doğrultusunda ele alınıp tartışılmıştır.

Literatür incelendiğinde, başa çıkma ve romantik ilişkiler konusunda çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalarda daha çok ilişki sonlandırma ve ilişki sürdürme sürecine yönelik bilgiler ve bulgular elde edilmiştir (Amato, 2000; Mearns, 1991; Perilloux ve Buss, 2008; Jackson ve Ebnet, 2006; Chung ve ark., 2002). Bu çalışmada ise başa çıkmanın ilişki başlatma sürecindeki yeri ele alınmıştır. Literatürde beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma konusunda ulaşılabildiği kadarıyla çalışmanın olmadığı görülür. Bu konuda yürütülen çalışmaların çok kısıtlı olmasından dolayı, bu çalışma alana katkı sağlamıştır.

Çalışma bulguları, kaynakların korunması bağlamında ele alınabilir. Bu bağlamda, son yıllarda stres ve başa çıkma konusuna bakış, pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte değişmiştir. Önceleri stres ve başa çıkma konusu, sağlığı tehdit edici ve patoloji oluşturan stres nedenlerinin belirlenmesi ve başa çıkma temelinde ele alınmaktaydı. Günümüzde ise, sağlığı ve öznel açıdan iyi olmayı sağlayan ve artıran kaynakların belirlenmesi doğrultusunda ele alınmaktadır. Hobfoll'a (1989) göre, bireylerin sahip oldukları kaynakları onların başa çıkmalarında önemli birer araçtır. Bu açıklamalar, romantik ilişkiyi başlatma bağlamında ele alındığında, beliren yetişkinler için romantik ilişkiyi başlatmada problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama önemli kaynaklardır denilebilir.

Araştırma bulguları, başa çıkma stratejilerinin niteliği kapsamında ele alınabilir. Başa çıkma stratejileri, literatürde, uyum sağlayıcı olan ve olmayan olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır. Literatürde, problem odaklı başa çıkmanın uyum sağlayıcı ve işlevsel; kaçınma gibi duygu odaklı başa çıkmanın ise uyum sağlayıcı ve işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri olarak değerlendirildiği görülür (Aldwin ve Revenson, 1987). Romantik

yakınlığı başlatma açısından bakıldığında, beliren yetişkinler için problem odaklı başa çıkmanın ve sosyal destek aramanın uyum sağlayıcı olduğu düşünülebilir. Öte yandan hiç ilişki başlatmayanların daha çok kaçınma başa çıkma stratejisini kullanmaları da kaçınma başa çıkma stratejisinin işlevsel olmayan stratejileri bağlamında değerlendirilebilir.

Çalışmada, başa çıkmanın romantik yakınlığı başlatma ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular Lazarus ve Folkman'ın (1987), stresin, başa çıkmanın ve yakın ilişkilerin bir sürecin ögeleri oldukları görüşlerini desteklemektedir. Çünkü ilişki başlatma sürecinde de bireyler, başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır.

Çalışmada romantik yakınlığı başlatma sayısı arttıkça, problem odaklı başa çıkmanın ve sosyal destek aramanın; öte yandan azaldıkça kaçınmanın kullanıldığı bulunmuştur. Bu sonuç Gray'in (1992) görüşlerini desteklemektedir. Gray'e (1992) göre, bireyler ne kadar fazla yakınlık deneyimleri yaşarlarsa o düzeyde kendilerini ve ilişki sürecini düzenlerler. Çalışma grubunda yer alan bireylerden hiç romantik ilişki yaşamayanların kaçınma stratejisini kullanmaları, onların süreci ve kendilerini yöntemde sorun yaşadıklarının bir göstergesi olabilir. Fazla ilişki yaşayanların problem odaklı başa çıkmayı ve sosyal destek aramayı kullanmaları, onların süreci ve kendilerini yönetme de önemli araçlara sahip olduklarını gösterebilir.

Bu çalışmanın bulgularına dayalı olarak, birkaç öneri ortaya konabilir. Bu bağlamda yalnızlık, beliren yetişkinler tarafından yaşanan "kimlik krizinin" sonucunda gerçekleşen bir durum olarak ifade edilmektedir (Arnet, 2000). Erikson'un (1968) gelişim dönemleri kuramına göre ergen, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi yaşamaktadır. Erikson, bireylerin kimlik kazanımından sonra diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmaya ve bağlılık yaşamaya hazır olduklarını belirtmiştir. Eğer başarılı bir kimlik kazanılmamış ise bu durumda bireyler yalıtılmışlık ve yalnızlık yaşamaktadırlar. Bu bilgilerden hareketle, romantik yakınlığı başlatma, kimlik ve başa çıkma değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmalar yapılabilir. Böylece daha detaylı bilgilere ve bulgulara ulaşılmış olur.

İkinci bir öneri olarak, problem odaklı başa çıkmanın ve sosyal destek aramanın, romantik yakınlığı başlatmada olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik açısından bakıldığında, hem önleyici hem de müdahale olarak romantik yakınlığı başlatmada sorunları olan bireyler için romantik ilişkiler ve başa çıkma konusunda programlar

hazırlanabilir. Psikolojik danışma sürecinde ise bireyin kendisini fark etmesi ve anlaması bağlamında, başa çıkma yöntemleri üzerinde durulabilir.

Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı, çalışmanın üniversite eğitimi alan beliren yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Oysaki üniversite eğitimi almayan beliren yetişkinler de toplumda yer almaktadır. Bundan sonra benzer çalışmalar, üniversite eğitimi almayan beliren yetişkinler üzerinde gerçekleştirilirse literatüre katkı sağlanabilir.

Sonuç olarak, romantik ilişkilerde bulunmak, beliren yetişkinlerin kimlik keşiflerini gerçekleştirmeleri için bir gelişim görevidir. Bu çalışmada, romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. İlerleyen süreçte farklı değişkenlerle daha detaylı bilgilere ve bulgulara ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

- Aldvin, C. M. and Revenson, T. A., 1987. Does Coping Help? A Reexamination of The Relation Between Coping And Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Amato, P.R., 2000. The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Arnett, J.J., 1994. Sensation Seeking: A New Conceptualization and a New Scale. *Personality and Individual Differences*, 16, 289-296.
- Arnett, J.J., 1997. Young People's Conceptions of the Transition to Adulthood. *Youth and Society*, 29, 1-23.
- Arnett, J.J., 1998. Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood In Cultural and Historical Context. *Human Development*, 41, 295-315.
- Arnett, J.J., 2000. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J.J., 2003. Conceptions of the Transition to Adulthood Among Emerging Adults in American Ethnic Groups. pp. 63-75 in *Exploring Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood (New Directions for Child and Adolescent Development, volume 100)*, edited by J. Arnett and N. Galambos. New York: Wiley Periodicals, Inc. 24.

- Arnett, J.J., 2004. *Emerging Adulthood*. New Jersey: *Prentice-Hall*.
- Atak, H., 2005. Beliren Yetişkinlik: Yeni Bir Yaşam Döneminin Türkiye’de İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Atak, H., 2006. Türkiye’de Yetişkinlik Ölçütleri: Dengeye Ulaşma mı, Sınırlandırılmışlık mı?, *XIV. Ulusal Psikoloji Kongresi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atak, H. ve Çok, F., 2007. Emerging Adulthood and Perceived Adulthood in Turkey, *3rd Conference on Emerging Adulthood*, Tucson, AZ, USA.
- Chung, M.C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., Saunders, J., Smith, C. and Stone, N., 2002. Self-Esteem, Personality and Posttraumatic Stress Symptoms Following the Dissolution of a Dating Relationship. *Stress and Health*, 18, 83–90.
- Casper, L.M., and Bianchi, S.M., 2002. *Continuity and Change in the American Family*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Connolly, J. A., and R. Konarski., 1994. “Peer Self-Concept in Adolescence: Analysis of Factor Structure and of Associations With Peer Experience.” *Journal of Research on Adolescence* 4:385-403.
- Creasey, G., Kershaw, K. ve Boston, A., 1999. Conflict Management With Friends and Romantic Partners: Therole of attachment and Negative Mood Regulation Expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 523–543.
- Erikson, E. H., 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Eryılmaz, A., 2004. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmada Algılanan Kontrol. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Eryılmaz, A., 2006. Perceived Control to Start Romantic İntimacy at Adolescence And Young Adulthood Periods. Paper Presented at *the Xth Conference of European Association for Research on Adolescence*, Antalya, Turkey, May 2–6.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H., 2007. Hazır Ya Da Değilim: Beliren Yetişkinlik (Emerging Adulthood) Döneminde Romantik Yakınlığı Başlatmanın Belirleyicileri. *1. Psikoloji Lisansüstü Öğrencileri Kongresi*. Tam Metin Bildiri Kitabı, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir, Türkiye, 21-24 Haziran.

- Eryılmaz, A., and Atak, H., 2009. Ready or not? Markers of Starting Romantic İntimacy at Emerging Adulthood: Turkish Experience. *International Journal of Social Science*, 4 (1), 31-38.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L., 2010. Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık Mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 34: 119-128.
- Folkman, S., 1984. Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-859.
- Furjman, W., and Schaffer, L., 2003. The Role of Romantic Relationships in Adolescent Development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical İmplications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gray, J., 1992. Men are From Mars, Women are From Venus. New York: Harper Collins Publishers.
- Herman-Stahl, M., Stemmler, M., and Petersen, A., 1995. Approach and Avoidant Coping: Implications for Adolescent Health. *Journal Of Research in Adolescence*, 24, 649-665.
- Hatfield, E., 1988. Passionate and Companionate Love. In R. J. Sternberg., and M. L. Barnes (Eds.), *The Pscyhology of Love* (p.191-213). New Haven and London: Yale University Press.
- Hobfoll, S.E., 1989. Conservation Of Resources: A New Attempt at Conceptualing Stress. *The American Psychologist*. 44, 513-524
- Jackson, t., and Ebnet, S., 2006. Appraisal and Coping in Romantic Relationship Narratives: Effects of Shyness, Gender, and Connotted Affect of Relationship Events. *Individual Differences Research*, 4(1): 2-15.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S., 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Siproinger Publisher.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S., 1987. Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *Europen Journal of Personality*, 1, 141-169
- Mearns, J., 1991. Coping with a breakup: Negative Mood Regulation Expectancies and Depression Following the end of a Romantic Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 327-334.

- Moss, B. F., and Schwebel, A. I., 1993. Marriage and Romantic Relationships: Defining İntimacy in Romantic Relationships. *Family Relations*, 42, 7-31.
- Perilloux, C., and Buss, D., 2008. Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*, 6 (1): 164-181.
- Prager, K. J., 1995. *The Psychology of İntimacy*. New York: The Guilford Press.
- Sternberg, R. J., 1986. Triangulating Love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J., 1988. A Triangular Theory of Love. İn R.J. Sternberg. and M.L. Barnes (Eds.), *The Pscyhology of Love* (P.68-99). New Haven and London: Yale University Press.
- Sternberg, R. J., 1999. Cupid's Arrow: The Course of Love Through Time. UK: *Cambridge Universty Press*.
- Türküm, A.S., 2002. Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19-31.
- Zaag-Loonen, H.J., Grootentuis, M.A., Last, B.F., and Derkx, H.H.F., 2004. Coping Strategies And Quality of Life of Adolescents with Inflammatory Bowel Disease. *Quality of Life Research*, 13, 1011-1019.