



**ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ÖĞRETİM VE ARAŞTIRMA  
ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ KİŞİLERDE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, BİLİŞSEL  
ÇARPITMALAR VE ÖZ YETERLİLİK İLE ROMANTİK  
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BÜŞRA YILMAZ**

**LEFKOŞA, 2023**

ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ÖĞRETİM VE ARAŞTIRMA  
ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ KİŞİLERDE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, BİLİŞSEL  
ÇARPITMALAR VE ÖZ YETERLİLİK İLE ROMANTİK  
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA YILMAZ

LEFKOŞA, 2023

ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ÖĞRETİM VE ARAŞTIRMA  
ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ KİŞİLERDE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR, BİLİŞSEL  
ÇARPITMALAR VE ÖZ YETERLİLİK İLE ROMANTİK  
İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BÜŞRA YILMAZ

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. MUAZZEZ MERVE AVCIOĞLU

LEFKOŞA, 2023



Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi  
Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Araştırma Enstitüsü

## Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

### TEZ ONAY SAYFASI

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda, 22018027 numaralı, Büşra Yılmaz'ın hazırladığı "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Yeterlilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili savunması yapılmış ve adayın çalışmasının jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunmuş ve klinik psikoloji yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 09/01/2023

#### Jüri üyeleri

- 1) Tez danışmanı Yrd. Doç. Dr. Ulkuşen  
Merve Arıçaylı
- 2) Üye (dış) Doç. Dr. Ece E. Mervezin
- 3) Üye (iç) Yrd. Doç. Dr. Manolya Galizler

İmza

Prof. Dr. Tahir ÇELİK

Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

**İsim-Soy isim:** BúŒra Yılmaz

**Tezin BaŒlıđı:** Beliren YetiŒkinlik Dönemindeki KiŒilerde Akılcı Olmayan İnançlar, BiliŒsel Çarpıtmalar ve Öz Yeterlilik ile Romantik İliŒki Doyumu Arasındaki İliŒkinin İncelenmesi

**DanıŒman:** Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve AVCIOğLU

**Yıl:** 2023

Yukarıda baŒlıđı verilen ve tarafımda kaleme alınan bu tez çalıŒması içerisinde verilen tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranıŒlara uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu; bu çalıŒmaya özgün olmayan ve baŒka kaynaklardan aldığım bilgileri, akademik kuralların ve etik davranıŒların gerektirdiği Œekilde, metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi beyan ederim.

Bu tez çalıŒması; Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve AraŒtırma Enstitüsü tarafından saklanabilir ya da elektronik olarak sunulabilir.

**Tarih:** 09/01/2023

**İmza :**



## TEŞEKKÜR

Tez sürecimin başından sonuna kadar güler yüzü ve nezaketini esirgemeyen tez danışmanım, Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve Avcıoğlu'na kıymetli geri bildirimleri için sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Lisans dönemimden itibaren bilgisiyle yolumu aydınlatan, ailemden biriymiő gibi hissettiren ve iyi ki öğrencisiyim dediğim kıymetli hocam Doç. Dr. Ece Müezzini'e her daim yanımda olduğu için teşekkür etmeyi borç bilirim.

Kariyer hayatım boyunca başarılı bir kadın olabilmem için benimle bu yolda birlikte ilerleyen sevgili annem Nilgün Yılmaz ve babam Öcal Yılmaz, anlayış, sabır ve güven gösterdiğiniz için size minnettirim. Sevgi ve saygılarımı iletiyorum.

Son olarak veri toplama sürecime destek veren sevgili katılımcılara, teşekkür ediyorum.

**Büşra Yılmaz**

**Ocak 2023**

## ÖZET

Araştırmanın örneklemini beliren yetişkinlik dönemini kapsayan 18-26 yaş aralığında, 269 kadın ve 124 erkek toplam 393 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından oluşturulan "Sosyo Demografik Bilgi Formu", "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" ve "Romantik İlişki Doyum Ölçeği", "İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği", "Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analize göre; romantik ilişkilerde öz yeterlilik düzeyi ile ilişki doyumu düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. İlişki doyumu düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri olan farklı düşünmek, sosyal zaman kullanımı, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki, aşırı beklentiler ve zihin okuma arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır. İlişki doyumu düzeyi ile bilişsel çarpıtmalar alt ölçekleri olan, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ve zihin okuma arasında da anlamlı ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Sosyo demografik bilgiler ile ilişki doyumuna bakıldığında; cinsiyet, eğitim durumu, ilişki süresi ve romantik ilişki durumu ile ilişki doyumu arasında farklılaşma bulunamamıştır. Romantik ilişki süresine göre ilişki öz yeterlilik düzeyi karşılaştırıldığında istatistiksel anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Son olarak doğrusal regresyon analizi ile etki araştırılmıştır. Analize göre; öz yeterlilik ile pozitif yönde anlamlı etki, kaçınma, farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık ile negatif yönde anlamlı etki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akılcı Olmayan İnançlar, Beliren Yetişkinlik, Bilişsel Çarpıtmalar, Öz Yeterlilik, İlişki Doyumu.

## **ABSTRACT**

The sample of the study consists of a total of 393 participants, 269 women and 124 men, between the ages of 18-26, covering the emerging adulthood. As data collection tools, "Socio-Demographical Information Form", "Irrational Beliefs in Romantic Relationships Scale" and "Romantic Relationship Satisfaction Scale", "Cognitive Distortions in Relationships Scale", "Romantic Relationships Scale", which were created by the researcher, were used as data collection tools. "Self-Efficacy Scale" was used. Pearson Correlation analysis was performed to determine the relationship between the variables. According to this analysis; A moderately significant positive correlation was found between the level of self-efficacy in romantic relationships and the level of relationship satisfaction. It was determined that there was no significant negative relationship between the level of relationship satisfaction and irrational beliefs in romantic relationships, which are subscales of thinking differently, social time use, gender differences and physical intimacy, and there was no significant relationship between excessive expectations and mind reading. It was determined that there was no significant negative relationship between the level of relationship satisfaction and cognitive distortions subscales, avoidance of closeness and unrealistic relationship expectation, and there was no significant relationship between mind reading. Considering the relationship satisfaction with socio-demographic information; No difference was found between gender, education level, duration of relationship, romantic relationship status and relationship satisfaction. When the relationship self-efficacy level was compared according to the duration of the romantic relationship, it was found that there was a statistically significant difference. Finally, the effect was investigated by regression analysis. According to the analysis; A significant positive effect was found with self-efficacy, and a negative significant effect was found with avoidance, different thinking and physical closeness.

**Keywords:** Cognitive Distortions, Emerging Adulthood, Irrational Beliefs Relationship Satisfaction, Self-Efficacy.

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
BÖLÜM 1 .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.1.1. Araştırma Soruları .....	6
1.2. Çalışmanın Amacı ve Önemi .....	6
1.3. Araştırmanın Varsayımları .....	7
1.4. Araştırma Sınırlılıkları .....	7
1.5. Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2 .....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI.....	9
2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi .....	9
2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram .....	11
2.2.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi.....	14
2.2.2. Aaron Beck'in Bilişsel Terapi Modeli.....	15
2.3. Bilişsel Kuramın Temel Varsayımları .....	16
2.4. Bilişsel Kuramın Temel İlkeleri .....	16
2.5. Bilişsel Çarpıtmalar .....	17
2.6. Akılcı Olmayan İnançlar.....	21
2.7. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik .....	23

2.8. Romantik İlişki Doyumu .....	24
BÖLÜM 3.....	26
YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli.....	26
3.2. Araştırmanın Örnekleme .....	26
3.3. Veri Toplama Araçları .....	26
3.3.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri .....	27
3.3.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik.....	28
3.3.3. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	29
3.3.4. İlişki Doyum Ölçeği.....	30
3.3.5. Sosyo Demografik Bilgi Formu .....	30
3.4. Verilerin Toplanması .....	30
3.5. Verilerin Analizi .....	30
BÖLÜM 4 .....	31
BULGULAR.....	31
4.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	31
4.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Cinsiyetlerine, Eğitim Durumlarına, Romantik İlişki Durumlarına ve Romantik İlişki Sürelerine Göre İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular.....	32
4.2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Cinsiyetleri ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular .....	33
4.2.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Eğitim Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular .....	33
4.2.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular .....	34
4.2.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular .....	35

4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve İlişki Öz Yeterlilik Düzeyine Yönelik Bulgular .....	35
4.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar, Öz-Yeterlilik ve İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular .....	36
4.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde, Romantik İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar, Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlilik Değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumuna İlişkin Regresyon Analizi .....	38
BÖLÜM 5 .....	41
TARTIŞMA VE YORUM.....	41
5.1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Cinsiyetleri ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma.....	41
5.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Eğitim Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma.....	42
5.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma.....	43
5.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma.....	43
5.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve İlişki Öz Yeterlilik Düzeyine Yönelik Tartışma .....	44
5.6. Romantik İlişkilerde Öz-Yeterlilik ve İlişki Doyumu Düzeyi İlişkisine Yönelik Tartışma .....	45
5.7. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma.....	46
5.8. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma .....	47
5.9. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde, Romantik İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar, Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlilik Değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumuna İlişkin Regresyon Analizine Yönelik Tartışma .....	48

BÖLÜM 6.....	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	50
6.1. Sonuç .....	50
6.2. Öneriler .....	52
KAYNAKÇA.....	54
EKLER.....	72
ÖZGEÇMİŞ .....	80



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 4.1:</b> Örneklemin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Cinsel Yönelim, İlişki Durumu ve İlişki Süreleri Dağılımı .....	32
<b>Tablo 4.2:</b> Cinsiyete göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma.....	33
<b>Tablo 4.3:</b> Eğitim Durumuna göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma .....	34
<b>Tablo 4.4:</b> Romantik İlişki Durumuna göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma.....	34
<b>Tablo 4.5:</b> Romantik İlişki Süresine göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma.....	35
<b>Tablo 4.6:</b> Romantik İlişki Süresine göre İlişki Öz Yeterlilik Düzeyi Karşılaştırma.....	36
<b>Tablo4.7:</b> Değişkenler Arasındaki Korelasyon Tablosu.....	37
<b>Tablo 4.8:</b> Değişkenlerin Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Regresyon Tablosu.....	39

## KISALTMALAR

**ADDT** (Akılcı Duygusal-Davranışçı Terapi)

**BDT** (Bilişsel Davranışçı Terapi)

**RIÖYÖ** (Romantik İlişkilerde Öz Yeterlik Ölçeği)

**İBÇÖ** (İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği)

**RAINÖ** (Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri)

**SPSS** (Sosyal Bilimler İçin İstatistik )

**Akt.** (Aktaran)

# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

İnsanlarla kurulan yakın ilişkiler ve ilişkinin niteliği yaşam yolculuğunu anlamlı, mutlu ve sağlıklı kılmaktadır. Bu doğrultuda insanlarla etkileşim halinde olmadan yaşam sürmenin pek mümkün olmadığı düşünülmekte ve ilk yakın ilişkilerin başlangıcı ise aile kabul edilmektedir. Aileyle başlayan ilişkiler, okul arkadaşları, iş arkadaşları ve romantik ilişki partneri gibi alt başlıklara ayrılarak çeşitlilik göstermektedir (Cüceloğlu, 2017). Alt başlıklardan olan romantik ilişki başlığı ele alındığında, insanlar tek başına değil bir toplum içinde başka insanlarla yaşamaya gereksinim duyan canlılarsa romantik ilişki içinde olmayada gereksinim duymaktadır (Çaplı, 1992). İnsanların hayatlarında önemli bir yer edinmesi ve yaşantılarına anlam katmasından ötürü aşk ya da romantik ilişki önemli bir konumdadır (Atak ve Taştan, 2012). Geçmişten günümüze kadar her dönemde insanların gündeminde olan ve zihinlerini bu konuda meşgul olmasına yol açan konuların başında aşk ve romantik ilişkiler gelmektedir (Hendrick,2016). Romantik ilişki kavramı ele alındığında akıllara ilk gelenin ‘aşk’ olmasına karşın bu kavramın içi başka özelliklerle de doldurulmaktadır. Aşkın içini dolduran özellikler; bağlanma, duygusal destek ve ait olmadır (Kalkan ve diğerleri, 2012). Yakın ilişki veya aşk kavramları iki kişinin arasında oluşan özel bir ilişkiyi tanımlamakla birlikte bazen bu kavramlar ilişkinin bir unsurunu ya da bir özelliğini tanımlar bazen ise partner olmaya aday iki kişi arasında birbirlerine karşı açığa çıkan özel bir duyguyu açıklamak için kullanılmaktadır. Bu kavramları tanımlarken olması gereken ‘başka’ kişinin var olması gerektiğidir (Atak ve Taştan, 2012). Bu noktada aşk kavramı ile ilgili görüşlere yer verme ihtiyacı açığa çıkmaktadır. Sungur (2017)’a göre aşk “ben”leri yok etmek uğruna “biz” olabilmektir. Ayrıca aşkın bir görme kusuru olduğunun altını çizen ve kişilerin aşka yönelik tanımları ele alındığında sözcükler arası karşıt anlam içeren yani kutuplaşan sözcüklerin varlığından söz etmektedir. Örneğin aşk insanlar için tarif edilemez derecede mutluluk kaynağı olmakla birlikte aynı şekilde tarif edilemez derecede acı kaynağı da olabilmektedir. Kalkan ve Yalçın (2012)’a göre romantik ilişkinin; aşk, duygusal destek, bağlanma ve ait olma özelliklerini kapsadığını ve bu özelliklerin

kişinin hayatını zenginleştirdiğini ve geliştirdiğini söylemektedir. Romantik ilişkilerin inşa sürecinin altında çoğu zaman uzun soluklu ve mutlu beraberlik beklentileri yatmaktadır. Bu beklentiler doğrultusunda her romantik ilişkinin uzun soluklu olması veya uzun soluklu her romantik ilişkinin mutlu bir ilişki olması olası değildir (Sarı, 2008). Bu noktada çiftler arası sağlıklı bir ilişkinin devamı için çiftlerin ilişkiden aldığı doyum önem taşımaktadır. Kişilerarası ilişkiler gözlemlendiğinde ilişkilerin sorunsuz ve problemsiz olduğunu düşünmek işlevsel olmayan bir düşünme şeklidir. Kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi romantik ilişkilerde de bazı sorunlar yer alabilir bu durum ilişki doyumunun olumsuz yönde etkilenmesine sebebiyet verebilmektedir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). İlişki doyumu yüksek olan çiftler kendilerini daha mutlu daha sağlıklı hissettiklerini belirtmektedirler. Dolayısıyla ilişki doyumu, ilişkinin devam edip etmeyeceği ile ilgili bilgi veren önemli bir bileşendir diyebiliriz (Dönmez, 2009). İlişki doyumu ile ilgili değişkenleri tespit etmek amacıyla yapılan araştırmalarda, akılcı olmayan inançların olduğu vurgulanmaktadır (Sarı, 2008). Akılcı olmayan inançlar romantik ilişkiye ve ilişkideki partnere yönelik abartılmış, gerçekçi olmayan, değişime direnç gösteren ve katı inançları kapsamaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). İlişkiye yönelik inançları etkileyen faktörler ise gerçekçi olmayan beklentiler, idealler, ilişkinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili düşünceler ve olayları yorumlama biçimleri ilişki inançlarıdır (Sarı ve Owen, 2016). İlişkilerin içinde var olan akılcı olmayan inançların, abartı düzeyinin yüksek olması, mantık çerçevesine uzak olması ve değişim göstermeyen katı özelliklere sahip olması nedeniyle romantik ilişkiye etkisi olduğu belirtilmektedir (Gizir, 2013). İster yakın ilişkiler olsun ister romantik ilişkiler, her ilişki türünde zaman zaman iniş ve çıkışların olduğu, mutlu anların varlığının yanı sıra problemlerinde olduğunu hatırlamak gerekmektedir. Ortaya çıkan problemleri çözebilmek için problem çözme becerisine sahip olmak ilişki kalitesini etkilemekle birlikte akılcı olmayan inançların varlığı kişinin bilişsel sisteminde katılığa sebebiyet vermektedir. Problem çözümüne ulaşırken farklı seçenekler keşfedebilmek için kişinin bilişsel sisteminin esnek olması ve değişebilen yaşam olaylarına uyum sağlayabilmesi beklenmektedir. Bunun sonucunda ise ortaya esneklik kavramı ortaya çıkmaktadır (Kurt, 2019). Literatürde akılcı olmayan inançların ilişkinin niteliğini olumsuz yönde etkisini gösteren çalışmalarda, akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında ters orantının varlığından söz edilmektedir. Yani akılcı olmayan inançlar azaldıkça ilişki

doyumunun artmakta olduğu saptanmaktadır (Sharp ve Ganong, 2000; akt. Kalkan, 2006).

Araştırmanın değişkenlerini oluşturan bir başka kavram ise ‘‘Bilişsel Çarpıtmalar’’dır. Biliş, bilme ve akıl yürütebilmeyi açıklamak için kullanılan temel kavramdır. Akıl yürütme esnasında açığa çıkan birtakım hatalı düşünme tarzlarını içermektedir (Köroğlu, 2014). İşlevsel olmayan inançlar oluşurken kaynağını sadece kişinin yaşantısal deneyimlerinden almamaktadır. Kişinin, kendi yaşadığı olaya yüklediği anlam kadar etrafındaki kişilerin yaşamış olduğu olaylara yaptığı yorumlar da duygusal ve davranışsal tepkilerin oluşmasını sağlamaktadır. Hatalı düşünme tarzları, iletişim problemlerinden başlayıp psikolojik bozukluklara kadar birçok soruna sebebiyet verebilmektedir (Türküm, 2003).

Araştırma kapsamında olan romantik ilişkilerde öz yeterlilik ise romantik ilişkiler alanında çalışılan bir kavramdır. Buna göre romantik ilişkilerde öz yeterlilik, çiftlerin ilişki sürecinde oluşan ve gelişen ilişki kurma kabiliyetlerine ilişkin öz algılarını yansıtmaktadır (Riggio ve diğerleri, 2013). Lopez Morúa ve Rice (2007) göre romantik ilişkilerde öz yeterlilik, partnerlerin kişisel ihtiyaçlarını ifade etmeye, duygularını kontrol etmeye, çatışmaları çözmeye ve ilişkilerini sürdürme ile ilgili yeterliliklere yönelik öznel değerlendirmeleridir. Bir diğer tanım ise romantik ilişki içinde bulunan partnerlerin ilişkide ortaya çıkan yaşantılarla baş etme becerilerine yönelik algılardır (Ogan ve Öz Soysal, 2022). Literatür de değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışılan birçok araştırma mevcuttur. Çalışmanın alt başlıklarında konuyla ilgili çalışmalar aktarılmaktadır.

### **1.1. Problem Durumu**

Yaşam doyumunun artmasına katkı sağlayan bununla birlikte kişinin mutlu olma ve güven de hissetme ihtiyacını karşılayan unsurlardan biri de kişinin etrafındaki kişilerle kurmuş olduğu başarılı ilişkilerdir (Gizir, 2012). Birçok kişi yakın ilişkinin tanımını yaparken; ideal yaşam, evlilik, aşk, arkadaşlık gibi kavramlara yer vermektedir (Büyükşahin, 2006). Yaşam boyu belli gelişim dönemlerinden geçmekteyiz. Belli gelişim dönemleri sırasıyla geçildikten sonra yakın ilişki kurmak kişiler için bir ihtiyaç halini doğurmaktadır. Bu ihtiyaç hali aile, akraba arkadaş ve çevredeki insanların

yakınlığından daha farklı bir yakınlık ihtiyacıdır. Bu farklı olan yakınlık ihtiyacı, romantik ilişkinin başlaması ve bunu takip eden sürecin evlilik ile sonuçlanmasından geçmektedir (Altuntaş ve Atlı, 2015). Başka biriyle yani bir diğeriyle yakınlaşma ilişki kurmayı ve kişinin kendi içsel süreçlerini karşı tarafa açmayı içermektedir. Yakın ilişki kurma sürecini başlatan kavramlar, güvenmek ve güvenilir olmaktır. İlişkinin ilerleyen aşamalarında kişinin savunma mekanizmaları ve sosyal maskeleri görünürlüğüne kaybetmektedir. Aynı zamanda kişi güçlü tarafları kadar savunmasız ve çocuksu taraflarını göstermektedir (Yavuzer, 2004). Dolayısıyla ilişkiler insan doğasının önemli bir kısmında yer almaktadır. Özellikle ilişkilerin bir parçası olan romantik ilişkiler ise daha farklı anlamlar barındırmaktadır (Sternberg, 1986).

Araştırmanın hedef kitlesini oluşturan beliren yetişkinlik 18-25 yaşları arasında olan kişileri kapsamaktadır. Bu dönem çocukluk ve ergenlik döneminin gelişim özelliklerini geride bırakmaya başlamış fakat yetişkinlik döneminin rollerini de tam üstlenememiş kişiler için bir geçiş dönemi olarak görülmektedir (Taner, 2019). Bu çalışmanın beliren yetişkinlik dönemini kapsamı romantik ilişkileri anlamak açısından daha geniş bir yelpaze sunmaktadır. İnsan doğası gereği sosyal bir canlı olduğundan dolayı diğer insanlarla bir arada yaşamak insanlar için hayatın vazgeçilmez bir parçası olabilmektedir. Doğal olarak yalnız yaşamak yerine, diğer insanlarla bir arada yaşayarak ilişki kurmayı tercih etmektedirler. Bunun sonucunda karşı cinsle kuracakları ilişkide önem taşımaktadır. Partnerle kurulan ilişkiyi toplum içinde kabul edilebilir bir konuma getirmek içinde evlilikle sonuçlandırmaktadır (Yavuzer, 2004). Kurulan romantik ilişkileri başlatabilmek ve sürdürebilmek çiftlerin ilişki doyumuyla yönelik belirledikleri düzey ile orantılıdır. Doyum veren ilişkiler, mutluluk düzeyinin yüksek olmasına ve ilişkinin devamının sağlanmasına imkân sağlamaktadır (Metts ve Cupach, 1990). Bundan dolayı ilişkideki doyum düzeyini etkileyen faktörlerin araştırılması gerekir. Bu çalışma da ise beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterliliğin romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkisi incelenecektir. Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu arttıran veya azaltan faktörlerden biri de akılcı olmayan inançlardır. Romantik ilişkide yer alan akılcı olmayan inançlar genellikle gerçekçi olmayan beklentiler içerdiğinden dolayı beklentilerin karşılanmaması sonucu çiftlerde hayal kırıklığının oluşmasına sebebiyet vermektedir (Kalkan, 2006).

İlişkilerle ilgili inançlar, ilişkinin nasıl olması gerektiği hakkındaki düşüncelerden, beklentilerden ve yaşanan olayların algılayış şeklinden oluşmaktadır (Sarı ve Owen, 2015). Romantik ilişkilerinde problem yaşayan kişilerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançların varlığını gösteren çalışmalar literatürde bulunmaktadır (Eidelson ve Epstein, 1982). İlişkilerin sağlıklı bir şekilde kurulmasını engelleyen birçok değişkeni ele alan araştırmaların var olduğu bilinmektedir. Literatür tarandığında bu değişkenlerden bazılarının akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu (Sarı ve Owen, 2016), evlilik doyumu (Güven ve Sevim, 2007), cinsiyet rolleri (Çavdar, 2013), evliliğe ilişkin tutumlar (Karabacak ve Çiftçi, 2016), romantik ilişkilerde problem çözme davranışdır (Kaygusuz, 2013). Beştav (2007)'ın yapmış olduğu araştırmaya göre de romantik ilişkilerde sahip olduğumuz akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna negatif etkisini göstermektedir. Bu araştırmalar ışığında romantik ilişkilerin içinde var olan akılcı olmayan inançların ilişkinin sağlıklı bir hal almasına engel olduğu ve ilişkideki çiftleri de olumsuz bir şekilde etkilediği sonucuna varılabilir. Bundan dolayı romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların değişken olarak araştırmaya dâhil edilmesi ve incelenmesi gerekli olmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bilişsel çarpıtmaların ve akılcı olmayan inançların kişilerde fonksiyonel olmayan eylemlerin oluşmasında, psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışında ve devam etmesinde kıymetli bir yer tuttuğunu ortaya koymaktadır (Beck, 1979). Bununla birlikte bilişsel model, kişilerin düşünce içeriğinin hem romantik ilişkilerini hem de romantik ilişki doyumuna yönelik algılarını etkilediğini savunmaktadır (Metts ve Cupach, 1990). Kişinin kendisini, başkalarını, çevresinde olup bitenleri işlevsel olmayan bir kalıba sığdırarak yanlışlik sergilemesine bilişsel çarpıtmalar denilmektedir. Ortaya çıkan bu bilişsel çarpıtma kavramı kişinin davranış ve duygularını etkilemede önem taşımaktadır (Hamamcı, 2005). Alan yazın incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların etkili olduğu değişkenlere rastlanmaktadır. Bu değişkenler; güçlü kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme, ilişkiden doyum sağlama ve problem çözmedir (Beck, 2001). Bir diğer değişken olan romantik ilişkilerde öz yeterlilik, romantik ilişkide öfke ve acı veren olumsuz duyguları yönetebilme, ilişkide açık iletişim gerçekleştirebilme, partnere yaşanan olaylar karşısında destek verebilme ve ilişkiyi ileriye taşıyabilmekle ilgili kişinin kendine olan güven duyma kapasitesidir (Lopez ve diğerleri, 2007). Öz yeterlilik değişkenine yönelik Cui, Fincham ve Pasley

(2008) yapmış olduğu araştırmada romantik ilişkilerde öz yeterlilik ile ilişkideki sorunlar arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Literatür tarandığında yapılan çalışmaların genel öz yeterlilik kavramı ile ilişkili olduğu romantik ilişkilerde öz yeterlilik kavramına çok fazla değinilmediği gözlemlenmiştir.

### **1.1.1. Araştırma Soruları**

Bu başlıkta çalışmanın araştırma sorularına yer verilmiştir.

- 1) Beliren yetişkinlik dönemindeki kişinin romantik ilişkilerde öz yeterlilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişki doyumunu arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- 2) Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetlerine, eğitim durumlarına, romantik ilişki durumlarına ve romantik ilişki sürelerine göre ilişki doyumunu düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
- 3) Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin romantik ilişki sürelerine göre ilişki öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
- 4) Akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik ilişki doyumunu yordamakta mıdır?

### **1.2. Çalışmanın Amacı ve Önemi**

Amaç, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterlilik ile romantik ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterlilik çalışmanın bağımsız değişkenleri; romantik ilişki doyumunu çalışmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınacaktır. Bununla birlikte bir diğer amaç ise sosyo-demografik değişkenleri içeren; yaş cinsiyet, cinsel yönelim, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresinin ilişki doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Son olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkiye bakılacaktır. Literatüre baktığımızda belirlenmiş değişkenlerle ilgili (akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik) araştırmalar mevcut olmakla birlikte araştırılacak olan konu literatürde üniversite öğrencilerini hedef almaktadır. Bunun yanı sıra belirlenen değişkenlerin ilişki doyumunu etkilediğini gösteren tek değişkenli çalışmalara rastlandığı gözlenmektedir. Ayrıca romantik ilişkilerde öz

yeterlilik değişkeninin çok fazla çalışılmadığı fark edilmektedir. Sonuç olarak beliren yetişkinlik dönemini hedef alması ve birden fazla değişkenin ilişki doyumunu üzerine etkisini tek bir araştırmada genel hatlarıyla aktarılacak olması, romantik ilişkilerde öz yeterliliğe değinilecek olması ve ‘‘bilişsel davranışçı yaklaşım’’ ile ‘‘beliren yetişkinlik dönemi özelliklerini’’ kuramsal temel olarak alınmasının literatüre katkı sağlayacağı beklenilmektedir. Bundan dolayı bu çalışmanın yeni yapılacak çalışmalara bir kaynak niteliğinde olacağı ve özgün nitelik taşıdığı düşünülmektedir.

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan katılımcıların, ölçek sorularını içten ve doğru bir Şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenen araştırma değişkenlerinin içeriği ile uyumlu olduğu varsayılmıştır
3. Araştırmaya katılan katılımcıların Őuan romantik bir ilişki yaşadığı (flört/ szli/ nişanlı/evli) varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan katılımcıların 18-26 yaş arasında olduğu varsayılmıştır.
5. Araştırmaya katılan katılımcıların okur-yazar olduğu varsayılmıştır.
6. Araştırmaya katılan katılımcıların Türkçe biliyor olduğu varsayılmıştır.

### **1.4. Araştırma Sınırlılıkları**

1. Araştırma 18-26 yaş aralığında bulunan Őuanda romantik bir ilişki sürdüren sağlıklı gönüllü bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri, ‘‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar leği’’, ‘‘Bilişsel arpıtmalar leği’’, ‘‘Romantik İlişkilerde z yeterlilik’’ ve ‘‘İlişki Doyum leği’’ nin ölçümleri ile sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

**Romantik İlişkiler:** Her iki tarafında gönüllü bir şekilde birbirlerini hayatına aldığı, sevgi, saygı ve yakınlık duygularının eşlik ettiği bir flört ilişkisidir (Atak ve Taştan, 2012).

**Beliren Yetişkinlik:** Çocukluk ve ergenlik döneminin gelişim özelliklerini geride bırakmaya başlamış fakat yetişkinlik döneminin rollerini de tam üstlenememiş 18-25 yaş aralığındaki kişilerin içinde bulunduğu geçiş dönemidir (Taner, 2019).

**Akılcı Olmayan İnançlar:** Ellis (1986)'e göre kişinin, ilişkiyle ve kendine yönelik abartılı, mantığa sığdırılmayan ve değişime direnç gösteren inançları şeklinde aktarılmaktadır (akt. Karabacak ve Çiftçi, 2016).

**Bilişsel Çarpıtmalar:** Biliş, bilme ve akıl yürütebilmeyi açıklamak için kullanılan temel kavramdır. Akıl yürütme esnasında açığa çıkan birtakım hatalı düşünme tarzlarını içermektedir (Koroğlu, 2014).

**Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik:** Romantik ilişkide öfke ve acı veren olumsuz duyguları yönetebilme, ilişkide açık iletişim gerçekleştirebilme, partnere yaşanan olaylar karşısında destek verebilme ve ilişkiyi ileriye taşıyabilmekle ilgili kişinin kendine olan güven duyma kapasitesidir (Lopez ve diğerleri, 2007).

**İlişki Doyumu:** Hawkins (1968)'in tanımına göre ilişki doyumu; ilişki genel hatlarıyla ele alındığında içinde öznel mutluluk hali ve memnuniyet duygularını içermelidir.

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR TARAMASI

#### 2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Endüstriyelleşme sonrası toplumlarda yetişkinliğe geçiş döneminin uzadığı görülmektedir. Uzayan dönem beraberinde sorumlulukların değişimine de sebebiyet vermektedir. Bu değişimler; okula gitme süresinin uzaması, evlenme yaşının ilerlemesi sonucu çocuk sahibi olma yaşının da yükselmesidir. Yaşanan değişimler sonucunda yeni bir gelişimsel dönem ortaya çıkmaktadır (Morsünbül, 2013). Doğan ve Cebioğlu (2011)'nin araştırmaları sonucunda ortaya çıkan gelişimsel dönemde ülkemizin sosyal, kültürel ve ekonomik şartlarının da bu döneme etkisi olduğu düşünülmektedir. Yükseköğrenim seviyesindeki öğrencilerin ve kentte yaşayan kişilerin beliren yetişkinliğe benzer bir yaş aralığında olduğu saptanmıştır. Literatüre baktığımız zaman beliren yetişkinlik dönemini tanımlamak için genç yetişkinlik, ileri yetişkinlik ve gençlik gibi tanımlamalar mevcuttur. Ancak bu tanımlamalar beliren yetişkinlik döneminin gelişimsel özelliklerini açıklamakta yetersiz olduğu için bu dönem yeni bir kavram olan ‘‘Beliren Yetişkinlik’’ olarak karşımıza çıkmaktadır (Atak ve Çok, 2010). Yetişkinlik dönemi birçok kuramda açıklanırken; yetişkinliğin ne anlama geldiği ve bu döneme geçişin nasıl olduğu gibi konulara da değinilmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlik ve yetişkinlik dönemi birbirlerinden farklılaşarak ayrı iki kavram halini almaktadır (Atak ve diğerleri, 2016). Beliren yetişkinlik içindeki kişiler ergenlik ve yetişkinlik arasında bir yerlerdedirler. Bu dönemde ne ergenlik dönemi gibi bağlı ne de yetişkinlik dönemi gibi bağımsızdırlar.

Yetişkinlik dönemine adım atan bireyin kendi sorumluluğunu alabilmesi, hayat ile ilgili kendi başına karar verebilmesi, sosyal ve ekonomik alanda bağımsızlığını kazanmış olması bu dönemden beklenen özelliklerdir (Atak ve diğerleri, 2016). Bundan dolayı bir kişinin kendini yetişkin olarak tanımlayabilmesi için kendini bu döneme ait görmesinin tek başına yeterli bir kriter olmadığı bilinmektedir. Yetişkinlik dönemine ait hissetmek için; bu döneme aday kişinin ailesi, çevresi, içinde bulunduğu toplum ve ülkesinde geçerli olan kanunların da kişiyi yetişkin olarak tanımlamalıdır.

Bu yüzden yetişkin olma sürecini hem bireysel hem de çevresel faktörler şekillendirmektedir (Bacanlı ve Terzi, 2005). Erikson, Keniston ve Levinson ‘un gelişim ile ilgili yaklaşımları da dikkate alındığında 18-25 yaş arası kapsayan dönemi beliren yetişkinlik kavramı ile açıklamaktadır (Atak, 2005). Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemi ile ilgili çalışmalara bakıldığında bu dönemin yaş aralığı 19-26’yı kapsamaktadır (Atak ve Çok, 2007).

Beliren yetişkinlik döneminde kişiler üniversite eğitimi görmek amacıyla aileden ayrılmakta, yurt veya evde arkadaşlarıyla yaşamaya başlama gibi yaşam değişiklikleriyle kendilerini daha bağımsız hissetmektedirler. Bu bağımsızlık durumu beliren yetişkinlik döneminin problemsiz olduğunu göstermemektedir. Bireyler bu süreçten geçerken kimlik oluşturmaktadırlar (Atak ve Çok, 2010).

Arnett (2004)’in yapmış olduğu çalışmalara göre beliren yetişkinlik dönemine ait beş ana özelliğin olduğu vurgulanmaktadır. Bu özelliklerin ilkinin kimlik arayış dönemi oluşturmaktadır. Bu dönemde bulunan kişilerde kimlik oluşturma süreci önemli bir yeri kapsamaktadır. Bu dönemdeki kişiler yaşamdaki birçok alanda deneme yapma eğiliminde ve bu denemeler sonucunda bir karara vararak kimlik keşfini gerçekleştirmektedirler. Örnek vermek gerekirse; aşk, iş ve dünya görüşü gibi alanlar da deneme ve karar verme süreci ergenlikte başlayıp beliren yetişkinlik döneminde son halini almaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2013). Bir diğer özellik ise bu dönemin istikrarsızlık dönemi olarak konumlandırılmasıdır. Bu dönemde sıklıkla iş değiştirme, romantik bir ilişkiyi başlayıp/bitirme ve ev değişiklikleri gibi istikrarsızlıklar görülebilmektedir. Döneme ait üçüncü özellik ise kişinin odak noktasının kendine yönelik olduğudur. Bu dönemde kişiler kendi kararlarını vermekle ilgili zorunluluk hissetmekle birlikte vermiş olduğu kararlarla yaşamakta, yaşam olaylarına karşı aldığı kararlarla kendilerini hazırlamakta ve kendi ayakları üzerinde durabilme gücünü bulmayı öğrenmektedirler. Dördüncü özellik ise sonsuz olanakların varlığıdır. Kişilerin yaşam tarzını değiştirebilmek için imkânları olmakla birlikte geleceğe yönelik beklentileri ve umutları da bulunmaktadır. Son özellik ise bu dönemdeki kişiler arada kalma hissi ile baş etmektedirler. Bu dönem ergenlik ve yetişkinlik arasında gidip gelmelere sebebiyet vererek arada kalma hissini ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

## 2.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

1960'lı yıllarda depresyon tedavisi üzerinde çalışma yapan Aaron Beck Bilişsel Davranışçı Kuramın temellerini oluşturmuştur (Türkçapar, 2012). Bu temel, Ellis'in 1960'lı yıllarda öncüsü olduğu Akılcı Duygusal Davranış Terapisi ve Beck'in öncüsü olduğu Bilişsel Terapi kuramının da etkisiyle yeni bir kuram olan Bilişsel Davranışçı Kuramın literatürde yer almasına hem katkı sağlamış hem de 1980'li yıllarda etkisinin artmasına sebebiyet vermiştir (Türk ve diğerleri, 2017). Bilişsel Davranışçı Kuram duygu, düşünce ve davranış üçlüsünün birbiriyle bağlantılı bir sistem olduğunu ve bu sistemin birinde meydana gelen değişikliğin sistemin diğer parçalarını da etkileyeceğini savunan psikoterapi yaklaşımıdır. Bilişsel Davranışçı Kuram başlığını oluşturan kelimelerden “bilis” kavramı içinde birden fazla oluşumu temsil etmektedir. Bu oluşumlar; düşünce, algı, geçmiş yaşantısal deneyimler, değerlendirmeler, gizil inançlar, şemalar, tutumlar, değerler, beklentiler ve imgeler gibi oluşumları anlatmak için kullanılan geneli kapsayan bir kavram bütünüdür. Bilişsel Davranışçı Terapi kişinin bilis kavramı içindeki oluşumları değiştirmeyi amaç edinmektedir. Ayrıca sistemi etkileyen ana parçanın düşünce olduğunu savunmaktadır (Türk ve diğerleri, 2017). Sistemin parçası olan düşünce yani bilişsel süreçler; yaşanan olayın algılanması, olaya ilişkin değerlendirme ve aralarındaki ilişkinin öngörülmesidir. Bu süreçler adapte olunmasına imkan oluşturmaktadır. Bununla birlikte bilişsel kuram, yaşamı yorumlama şekillerimizin duygularımızı ve davranışlarımızı etkilediğini savunmuştur. Sonuç olarak bu kuram olaylardan ziyade olayları algılama ve yorumlama biçimimize vurgu yapmaktadır. Olayları algılama ve yorumlama şeklinin duygular ve davranışlar üzerinde etkisi olduğunun da altını çizmektedir (Türkçapar, 2018). Duygu ve davranışlarımızı etkileyenin düşüncelerimiz olduğunu savunan bilişsel davranışçı terapi yapılandırılmış bir terapi modeli olarak karşımıza çıkmaktadır (Bengisoy ve diğerleri, 2019). Bu modelin ana hedeflerinden biri kişi de var olan çarpıtılmış düşünceyi, işlevsel olmayan tutum ve davranışları daha işlevsel bir noktaya getirmektir. Belirlenen hedefe ulaşmak için öncelikle işlevsel olmayan düşünceleri tespit ederek işlevsel olanlarla değiştirmektir. Böylelikle daha kalıcı sonuçlara ulaşılmaktadır (Kürümlüoğlu, 2017). Ayrıca BDT kalıcı sonuçlar için

bilişsel, davranışsal yöntemler ve sorun çözme stratejileri gibi eylem odaklı yaklaşımlara yer vermektedir (Özcan ve Çelik, 2007).

Bilişsel Davranışçı Terapi sürecin yürütülmesine eşlik eden otomatik düşüncelerle çalıştıktan sonra, değişime direnç gösteren ve düşüncelerden daha derinde yer alan ara inançlar ve temel inançlarla da çalışmaktadır. Ara inanç ve temel inançlarla çalışırken otomatik düşüncede olduğu gibi odaklanılması gereken ilk adım inançların fark edilmesidir. Temel ve ara inançların fark edilmesine otomatik düşüncelerdeki ortak noktalar yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra inançların açığa çıkarılması için doğrudan soru sorma ve aşağı doğru inen ok tekniği gibi teknikler de kullanılmaktadır. Dolayısıyla kişinin derinde yer alan temel ve ara inançlara inancının yüksek olması uzun yıllardan beri yaşamlarını bu inançlar doğrultusunda şekillendirmesine sebep olmaktadır. Bu inançların gerçekliğe daha yatkın ve uygun olması bilişsel davranışçı terapide davranışçı deneylerle sağlanmaktadır (Türkçapar, 2018). Bu bağlamda bilişsel davranışçı terapide danışanın duygu ve düşüncelerini fark etmesi için düşünce kaydı tutma gibi danışanın aktif rol almasını sağlayacak sorumluluklar verilmektedir. Burada amaç danışanın farkındalık kazanması ve bu farkındalık doğrultusunda kendi yaşamıyla ilgili değişikliklere adım atmasına imkan sağlanmasıdır. Ayrıca Bilişsel Davranışçı Terapi kanıta dayalı bilimsel yönü ile tercih edilen tedavi ekollerinden biridir. Bu ekol yetişkin alanı dışında çocuk ve ergen alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012). BDT süre bakımından kısa süren, geçmiş yerine şuna odaklanan ve yapılandırılmış bir terapi yöntemidir. Danışanın terapiye getirdiği problem ele alınırken yaşanan problemde işlevsel olmayan düşünce ve davranışlar fark edilir ve bunlar üzerinde çalışılmaktadır (Türkçapar, 2012). Sonuç olarak BDT, bize günlük yaşam düzeninde karşı karşıya kalınan zorlukları yönetebilmeyi öğretirken odak noktasını “şimdi ve burada ”ya taşıyan, temelinde öğrenme kuramlarını içeren ve problemi hedef alan bir tedavi yöntemidir (Demiralp ve Oflaz, 2007).

Bu bilgiler ışığında terapistlerin danışanın duygu ve davranışlarında değişim sağlayabilmesi için danışanın düşünce sisteminde değişim başlatması gerekmektedir (Beck, 2001).

Bütün bilişsel davranışçı yaklaşımlar şu özelliklerden söz ederler:

(1) Duygu ve davranışlarımız düşünce sistemimize bağlı olarak ortaya çıkmaktadır ve düşünce sistemimizin kontrolündedir.

(2) Duygu ve davranışlarda değişimin oluşması için danışanla çalışılması gereken kısımlar düşüncelerdir.

(3) Psikolojik problemlere genel olarak bilişsel süreçlerdeki güçlüklerin neden olduğu söylenir, bundan dolayı terapinin odaklandığı nokta danışanların işlevsiz düşüncelerinden kurtulmasını sağlamaya çalışmaktadır.

(4) Terapide odak belirlenen hedef noktasıdır. Dolayısıyla zaman kısıtlı ve süreç yapılandırılmıştır (Wright ve diğerleri, 2006).

Türkçapar (2018) ise bilişsel davranışçı terapinin özelliklerini şu şekilde ifade etmektedir;

1. Çevrenin kendisinden ziyade kişi kendi zihninde çevreye yönelik oluşturduğu algıyla tepki verir.
2. Bilişsel işlevler sonucunda hayata yönelik öğrenimler elde edilir.
3. Duygu, düşünce ve davranış birbiri ile ilintilidir. Bir kavram diğer kavramdan daha üstün değildir.
4. Terapötik ilişki oluşturma ve uygulama aşamasında danışanın tutumları, beklentileri ve bilişsel süreçler etkilidir.
5. Terapiden daha iyi kazanımlar elde etmek için uygulanacak teknikler bilişsel davranışçı kuramla entegre olmalıdır.
6. Danışman, danışanın işlevselliğini olumsuz etkileyen düşünceleri tespit eder ve bu bağlamda düşünceye eşlik eden duygu ve davranışları da değiştirmek için davranış deneyimleri tasarlamaktadır.

### 2.2.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Akılcı Duygusal Terapi kuramı Albert Ellis'in öncülüğünde kurulmuştur (Doğan, 1995). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapinin oluşumuna sebebiyet veren temel felsefe yapısı bir noktada kesişmektedir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin Yunan felsefesine kadar uzandığı bilinmektedir. Yunan düşünür Epiktetos'un "*insanlara rahatsızlık veren, olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açısıdır.*" düşüncesi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin temel felsefesini oluşturmaktadır (Sharf, 2014; akt. Tonga ve Acar, 2017). Ayrıca Akılcı Duygusal Terapinin içeriğini oluşturan akılcı olmayan inançlar, Bilişsel Terapideki; otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalarla paralellik göstermektedir (Türkçapar, 2012). ADDT insanların işlevselliği etkileyen üç temel ana başlıktan söz etmektedir. Bu başlıklar; duygu, düşünce, davranıştır. Bu üç başlık birbirlerinden bağımsız değildirler. Yani bir başlıkta ortaya çıkan değişiklik diğer başlıkları etkilemektedir. Bundan dolayı düşünce başlığındaki değişiklik beraberinde duygu ve davranışlarda da değişikliğe sebebiyet vermektedir (Köroğlu, 2009). Düşüncelerdeki değişim duygu ve davranışa yansıtacağından dolayı Akılcı Duygusal Terapinin birincil hedefi düşüncelerin değiştirilmesidir (Doğan, 1995).

Akılcı Duygusal Terapinin bireye dair varsayımları şöyledir;

- İnsan, iyi-kötü, mantıklı-mantıksız olarak iki ayrı uçta değerlendirilmemektedir. Ellis'e göre insan her iki ucu da içinde bulundurabilmektedir. Ancak insanın hayattan verim, doyum ve mutluluk alması akılcı düşünce ve davranışlarından geçmektedir.
- Duygu ve düşünceler birbirinden kopuk bağımsız düşünülmemelidir. Duygu, düşünceye göre ön yargılı, akılcı olmayan ve kişisel halidir.
- Duygu ve düşüncelerin aynı sistemin parçaları olmasından dolayı düşünceleri ve duyguları ayırt edememe noktasında akılcı olmayan düşünceler ortaya çıkmaktadır. Bu düşüncelerin varlığı kişide huzursuzluğa neden olmaktadır (Doğan, 1995).

Sonuç olarak akılcı inançlara sahip olan kişilerin gerçek ile daha uyumlu, mantıkla açıklanabilen ve esnek düşünceleri olduğu fakat akılcı olmayan inançlara sahip olan kişilerin gerçekliğe yakın olmayan, kişiyi rahatsız eden ve esneklik içermeyen inançlar olduğu söylenebilir (Hamarta ve diğerleri, 2009).

### **2.2.2. Aaron Beck'in Bilişsel Terapi Modeli**

1960'lı yıllarda, "Bilişsel Terapi" adı altında model oluşturan kişi Beck'tir. Bu model günümüzde ise "Bilişsel Davranış Terapi" adı ile bilinmekle birlikte, profesyonel sağlık hizmeti veren terapistler tarafından tercih edilmektedir. Bilişsel temelli modele göre psikolojik sorunların kaynağında fonksiyonel nitelikte olmayan düşüncelerin var olduğu ve bireylerin bu işlevsel olmayan düşünceleri daha gerçekçi bir düşünce sistemiyle değerlendirildiğinde duygularında buna bağlı olarak davranışlarında da değişme olduğunu savunmaktadır (Beck, 2016).

Depresyon tedavisi için bilişsel temele dayalı bir teori geliştiren Beck (2001), depresyondaki kişiler de "bilişsel bozukluklar" şeklinde tanımlanan, mantık hatalarının olduğunu farkına varmıştır. Kişideki mantık hataları içeren düşünceler, yaşantısal olaylarla aktif olarak depresif bir şekilde kendini göstermektedir. Bundan dolayı Beck, danışanlarının mantık hatalı düşüncelerini değiştirerek kişilerin şikayetlerinden kurtulması için bu yöntemin etkili olacağını düşünmektedir (Kenarlı, 2010). Beck'e göre fonksiyonel içerik göstermeyen duygu ve davranışı yönetmenin ön koşulu öncelikle işlevsel olmayan düşünce stilini değiştirmektir. Bununla birlikte Bilişsel terapi modeli ise, danışanlarına yanlılık içeren ve işlevsel olmayan zihinsel süreçleri nasıl anlamlandıracağını öğretmekte; danışanlara zihinsel süreçlerin duygular, davranışlar ayrıca çevresel olaylar üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Bu modele göre duygularımız ve davranışlarımız, olayları nasıl algıladığımıza ve nasıl yorumladığımıza göre şekillenmektedir. Oluşan düşünceleri gerçeğe uygun bir şekilde yeniden revize etmek, duyguların ve davranışların işlevsellik kazanmasına neden olur. Daha kalıcı düzelmeler elde etmek için yapılması gereken danışanın işlevsel olmayan temel inançlarını değerlendirmektir. Bu model de zihinsel süreçleri birbiri içine geçmiş katmanlar olarak düşündüğümüzde katmanın en dış kısmını otomatik düşünceler daha sonra ara inançlar ve en iç kısmını ise temel inançlar oluşturmaktadır (Beck, 2001).

Başka kaynaklar ise zihinsel süreçleri otomatik düşünceler ve şemalar olarak iki katmana ayırmaktadır (Türkçapar, 2012). Son olarak Beck'in yapmış olduğu araştırmalar sonucunda, bilişsel terapinin depresyon üzerinde fayda sağladığı görülmüştür. Bilişsel terapinin birçok hastalıkta başarılı bir şekilde uygulandığı düşünülmektedir. Bunlar; depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, alkol ve madde bağımlılığı gibi durumlardır (Kenarlı, 2010).

### **2.3. Bilişsel Kuramın Temel Varsayımları**

Türkçapar (2018)'a göre varsayımlar şunlardır:

- Şemalar, kişinin yaşamla ilişkili uyumunu kolaylaştırmak sebebiyle oluşturulmuş yapılardır. Şemalar bulunduğu ortama göre uyumu engelleyen veya uyum sağlayan nitelikte olabilmektedir.
- Anlam atfetme fonksiyonunun (farkında olarak/olmadan) denetim altına almış olduğu psikolojik sistemler mevcuttur. Bunlar; duygu, davranış, bellek ve dikkattir. Kişinin uyarana karşı, şartlara uyum sağlayabilmesi için anlamlandırma yöntemi ortaya çıkmaktadır.
- Kişinin atfetmiş olduğu anlamlar kişide herhangi bir eyleme, duyguya veya anıya dönüşür. Dönüşme durumunada “bilişsel içerik özgünlüğü” adı verilmektedir.
- Verilen anlamları uyum bozucu ya da işlevsiz hale getiren ise kişinin düşünce sistemindeki bilişsel çarpıtmalar ve yanlışlıklar olabilir.
- Çoğu zaman insanların bilişsel çarpıtmaya yatkın olduğu söylenebilir.

### **2.4. Bilişsel Kuramın Temel İlkeleri**

Beck (2016)'e göre, temel ilkeler şu şekildedir:

- BDT, hastanın zaman zaman değişkenlik gösteren problemlerini yeniden formüle etme ve hastanın kullanmış olduğu bilişsel terimleri kavramsallaştırmaya dayanır. Beck'e göre, hastanın getirmiş olduğu problemler üç aşamada değerlendirilmekteydi; olumsuz duygulanıma sebebiyet veren

düşünceleri ve davranışları saptamak, algıyı etkileyen tetikleyicileri bulmak ve son olarak olayları yorumlama şekline yönelik sabır göstermekle ilgili hipotezlerde bulunma.

- BDT, terapötik anlaşmanın olduğu bir ekoldür. Bundan dolayı terapötik anlaşmanın getirileri olan empati, özen, saygı, yakınlık ve yetkinlik gibi kavramları göstermeyi hedeflemektedir.
- BDT, iş ortaklığını ve hem danışanın hem de danışmanın aktif katılımını içerir.
- BDT, odak noktasını sorun olarak belirler ve amaca yönelik çalışır.
- BDT, geçmişten ziyade “şimdi ve burada” kavramının önemini aktarır.
- BDT, öğreticidir amaçladığı nokta danışana kendi kendisinin terapisti olmayı öğretmekle birlikte problemle tekrar karşılaşınca onunla baş etmeyi öğretmektir. İlk görüşmede danışanın getirmiş olduğu sorunlar, görüşme süresi ve bilişsel davranışçı model hakkında eğitim verilmelidir.
- Terapi odasında terapist danışanına düşüncelerini, inançlarını ve hedeflerini nasıl belirleyeceğini ve değerlendireceğini bununla birlikte davranışsal boyuta nasıl temas edeceğini öğretmelidir.
- BDT'nin belirlediği amaçlar zaman ile sınırlıdır. Yani probleme göre ve kişide oluşturmuş olduğu sıkıntıya göre değişim göstermektedir.
- BDT, seansları yapılandırılmıştır. Her seansta yapılması gerekenler verimliliği sağlamak amacıyla belirlidir.
- BDT, danışanların sahip olduğu işlevsel olmayan inançlarını ve buna bağlı olarak düşüncelerini belirlemeyi ve değerlendirmeyi ayrıca bu işlevsel olmayan düşüncelere yanıt vermeyi öğretmektedir.
- BDT, duygu, düşünce ve davranış üçlüsünü daha işlevsel hale getirmek için birçok teknik kullanır.

## **2.5. Bilişsel Çarpıtmalar**

Bilişsel çarpıtmalar, olaylar karşısında kişilerin bilişlerinde hızlı ve otomatik bir şekilde ortaya çıkan çarpıtılmış zihinsel süreçlerdir (Hiçdurmaz ve Öz, 2011). Bilişsel terapi, psikolojik sorunlara zemin hazırlayan alt yapının kişinin çarpık düşünmesi, olayla ilgili yanlış varsayımlar oluşturması ve gerçek ile gerçek olmayı yani hayali

ayıramaması olduğunu savunmaktadır (Türkçapar, 2018). Bu noktada bilişsel çarpıtmalar, sahip olduğumuz düşünceleri işlevsel olmayan bir şekilde ifade etme tarzıdır (Turan, 2010). Kişinin sahip olduğu işlevsel olmayan düşünceler incelenirken bu düşüncelerin gerçekçi ya da akla mantığa uygun olup olmadığı belirlenmelidir. Bununla birlikte kişinin sahip olduğu bu işlevsiz düşüncelere inancıda göz önünde bulundurulmalıdır (Ağır, 2007). Yani ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar, kişiyi hem pasifize hem de rahatsız etmektedir. Çarpıtmalar kişinin yaşadığı olayın sonucunda aktive olurken aynı şekilde yaşayacağı başka bir olayın sonucunda etkilemektedir. Olaylar sonucu ortaya çıkan sonuçlar bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta olabilmekle birlikte bu çarpıtmaların özünü atıf hataları ve aşırı genellemeler oluşturmaktadır (Çalışandemir ve diğerleri, 2018). Hatalı ve yanlış varsayımlara sebebiyet veren bilişsel çarpıtmalar, bir olay sonucunda sözcük ya da imge olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bilişsel çarpıtmalar, hatalı çıkarsama, seçici soyutlama, kişiselleştirme gibi varsayımları barındıran dış katman yani yüzeydeki bilişsel yapılarıdır (Çiftçi, 2008). Otomatik düşüncelerin içeriğinde var olan bilişsel çarpıtmalar herkeste belli düzeyde olabilmekle birlikte kişilik bozukluğuna sahip olan veya psikolojik problemleri olan kişilerde ise sıklık düzeyi yükselmektedir (Türkçapar, 2012). Sonuç olarak bilişsel çarpıtmalar işlevsel olmayan düşünceler sonucu oluşan ürünlerdir. Bilişsel çarpıtmayı ortadan kaldırmak için düşüncede ki yanlışı saptamak gerekmektedir (Türküm, 2003).

### **Zihin Okuma**

Zihin okuma; başkalarına ait olan ama bizle ilgili düşünceleri bildiğimize hem de başkaları hakkında düşüncemizin diğer kişiler tarafından bilindiğine yönelik inancı içermektedir (Koroğlu, 2012). Arkadaşları tarafından buluşmaya çağrılmayan birinin “kesin, benden hoşlanmıyorlar, sohbetim onları çekmiyor şeklinde düşünmesi bir bilişsel çarpıtmadır.

### **Felaketleştirme**

Bir olayın sonucunun olumsuz gerçekleşme olasılığının normal şartlarda gerçekleşme olasılığından daha fazla olduğunu öngörme şeklidir. “Her zaman mutsuz olacağım

veya yaptığım işte başarılı olamayacağım ‘’ düşünme tarzı bu başlık altında incelenebilir (Beck, 2016).

### **Hep/Hiç Tarzında Düşünme**

Kişi olayları ve durumları yorumlarken algısını hep ya da hiç şekline dönüştürmesidir. Yani kişi yaşantılarını hep ve hiç olmak üzere iki kutupta yorumlamaktadır. ‘‘Eğer her şey mükemmel değilse başarılı sayılmam veya beni yargılayan biri bana karşı sevgi beslemiyordur’’ cümlesi hep/hiç tarzı düşünmeye örnek olan bir bilişsel çarpıtmadır (Türkçapar, 2018). Bu bilişsel çarpıtmanın bir diğer adlandırma şeklide kutuplaştırmadır. Bireyin, yaşantılarına yönelik öğrendikleri iki uç tarafta yer aldığından dolayı bu şekilde adlandırılmaktadır (Corey, 2008).

### **Keyfi Çıkarsama**

Kişinin yaşamış olduğu herhangi bir olay karşısında, kişinin olayla ilgili kanıtı olmamasına rağmen içsel ya da dışsal argümanları değerlendirerek kişinin kendince bir sonuca ulaşmasıdır. Örnek olarak kişi, başka birini kötü olarak nitelendirecekse o insanı kötü değerlendirebileceği verileri bulmakta onu iyi biri yapacak verileri ikinci plana atmaktadır (Özakkaş, 2004). Bir başka açıklamayla ise tersi veriler olsa bile kişinin bu verileri göz ardı ederek kendi düşüncesinin ve hissinin güçlü olduğuna inanması durumudur. ‘‘Kişinin tedirgin olduğunu hissettiğinde tehlikeli bir durumun var olduğunu düşünmesi’’ bu türe örnek bir bilişsel çarpıtmadır (Türkçapar, 2018).

### **Etiketleme**

Yapılan değerlendirmelerin gerçekliğe daha yakın olması gerekirken kişinin kendisine ve başkalarına yönelik etiketleme de bulunması ve gerçekliği bu etiketleme doğrultusunda kabul etmektedir (Dökmen, 2010).

### **Zihinsel Filtreleme**

Kişi yaşamış olduğu olayları veya durumları bulunduğu bağlamda değerlendirmeyip herhangi bir detayı cımbızlayarak, diğer kısımlara dikkat vermeyip ve cımbızlanan

detayı hayatın geneline aksetmesidir (Türkçapar, 2012). Bir diğer adlandırma şeklinde seçici soyutlamadır (Özakkaş, 2013).

### **Aşırı Genelleme**

Kişi tarafından tek bir olay veya durum sonucunu ele alarak, kişinin kendisi veya başkası için yargı odaklı sonuca ulaşması ve bu ulaşılan yargıyı tüm olaylar için genellemesidir (Dökmen, 2010). Aşırı genelleme cümlelerinin içinde genel olarak “asla, her zaman, daima, hiç kimse, herkes, kesinlikle” kelimelerinin bulunduğu bilinmektedir (Özakkaş, 2004). Yani kişinin kısıtlı sayıda birkaç örneği göz önünde bulundurarak genellenebilir bir kurala inanıp bu kural doğrultusunda olumsuz sonuçlara ulaşmasıdır. Aldatılmayla sonuçlanan ilişki sonucu bir kızın “erkeklerle hiçbir zaman güven olmaz” içerikli düşünce yapısı bu türe örnek verilebilmektedir (Türkçapar, 2018).

### **Kişiselleştirme**

Olaylar ve kişi arasında ilişki olmamasına rağmen kişi olumsuz olayın sebebinin kendinde görmektedir (Köroğlu, 2012). Olaylar karşısında problem yaşayan bireylerin sıklıkla kendiliğine veya ruhsal durumlarına odaklanma düzeyi yüksektir. Bundan dolayı kişi kendisi ile ilgisi olmayan veya kendisini nadir ilgilendiren olayı kendiyle bağlantılı görerek olayın olumsuz sonuç doğurmasında kendini sorumlu tutmaktadır. Bir örnekle açıklamak gerekirse; çocuğunun sınavdan düşük not aldığını öğrenen bir annenin kendini kötü bir ebeveyn olduğunu düşünmesidir (Türkçapar, 2018).

### **-Meli/-Malı İfadeleri**

Sosyalleşme sağladığımız esnada benliğimizin benimsediği bazı kuralların değişmeyeceğini düşünmekteyiz (Dökmen, 2010). Bu kurallara ilişki bağlamında baktığımızda “Herkes tarafından sevmeliyim, kimse beni haksızlığa uğratmamalı” gibi ifadeleri kapsamaktadır. Bu tarz düşünen kişilerde, başkalarının nasıl davranması gerektiği hakkında ve hayatla ilgili katı değiştirilmesi zor kuralları bulunmaktadır. Kişinin kendince belirlemiş olduğu kurallar olmadığında ise gerçekleşebilecek sonuçları felaketleştirerek olayın olumsuzluk düzeyini abartma eğilimi

göstermektedir. Böylelikle sert ve katı kurallar sonucunda amaca gitmekte tek bir doğru yol olduğu düşünülmektedir. “Çevremdeki herkesi mutlu etmeliyim” bu açıklamaya örnek verilebilir (Türkçapar, 2018).

### **Abartma ve Küçültme**

Birey yaşamış olduğu olguda olumlu taraflarını küçümserken olumsuz taraflarını abartma yönelimi göstermektedir (Arkar, 1992).

### **2.6. Akılcı Olmayan İnançlar**

Akılcı olmayan inançları anlayabilmek için akılcı olan inançların tanımını yapmakta fayda olabilir. Akılcı olan inançların içeriği gerçekle uyum gösteren, mantıklı açıklamalara sahip ve esnetilebilen düşüncelerken akılcı olmayan inançlar ise gerçekliğe uymayan, kişinin yaşamında rahatsızlığa sebebiyet veren ve esnetilemeyen inançlar olarak tanımlanabilir (Hamarta ve diğerleri, 2009). Bu noktada kişinin kendini ve çevreyi algılama biçimi kişiliğin yoğunlaşması ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu/olumsuz izlenime sebebiyet verebilir. Kişi olayları algılayıp yorumladığı şekilde tepki vereceğinden dolayı hatalı algılama ve yorumlama şekli akılcı olmayan inançların oluşumu için zemin hazırlayabilir (Yurtal, 2001). Bununla birlikte yaşamın her alanında yer alan akılcı olmayan inançlar romantik ilişkilerde de etkisini göstermektedir. Bu etki sonucu kişi kendisiyle, partneriyle ve romantik ilişkisiyle ilgili birtakım düşünce ve inançlar geliştirmektedir (Beştav, 2007). Yani akılcı olmayan inançlar içinde bulunan romantik ilişkinin sürdürülmesinde pozitif veya negatif önemli bir etkiye sahiptir (Hamamcı ve diğerleri, 2011). İlişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip çiftler kendi beklentilerine göre partnerin kişiliğini değiştirme yönünde adım atmaktadır (Hamamcı ve Güçray, 2015). İlişki içinde bulunan kişilerin ilişkiye yönelik inançları gerçekçi ve olumlu olduğunda ilişkide bu durumdan olumlu etkilenmektedir. Akılcı olmayan inançlara sahip ilişkiler ise olumlu yerine olumsuz bir konumda yer almaktadır (Hendrick, 2016).

Akılcı olmayan inançları şu şekilde aktarabiliriz:

- Kişi, toplumda ki diğerleri tarafından beğeni almalı ve sevilmelidir.
- Kişi, kendini kayda değer ve fayda sağlayan birey olarak tanımlaması için yeterli ve başarılı olmalıdır.
- Dünyadaki çoğu insan kötüdür ve kötüler cezalandırılmalıdır.
- Yaşanılan olaylar kişinin istediği doğrultuda gerçekleşmezse bu durum kötü şeyler olacağını gösterir.
- Mutsuzluğumuzla ilgili elimizden gelen bir şey yoktur bu durum tamamıyla dış etkenlere bağlıdır.
- Endişeyi ortaya çıkaran kaynak tehlike ve korku içeren olaylardır. Bu oluşum engellenmelidir.
- Zor olaylar karşısında kaçmayı tercih etmek yüzleşmekten daha basittir.
- Kişi, hayatında düşüncelerine güvenebileceği ve durum hakkında düşüncelerini sorabileceği kendine göre gücü daha fazla olan biri olmalıdır.
- Geçmiş zaman yaşantılarımız bugün yaşanacakları oluşturmaktadır.
- Yaşanılan problemlerin daima net ve doğru olan bir çözüm stratejisi vardır.
- İnsanlar bir diğerinin yani başkalarının problemlerine üzüntü duymalıdır (Patterson, 1986 akt., Doğan, 1995).

Akılcı inançlar ise Ellis (1958)'e göre şu şekildedir;

- Sadece zorunlu olan durumlar için onay alınmalı, biri tarafından seilmeyi arzu etmek yerine sevmek öğrenilmeli.
- Sergilenen bazı davranışlar duruma uygun olmayabilir yani bu davranışlar içinde olan kişilerin bilgileri olmayabilir veya duygusal sorunlar yaşıyor olabilir.
- Olaylar beklentimizle aynı doğrultuda sonuçlanmazsa kişi, müdahale edebildiği alanları kontrol etmeli; kontrolü dışında ise olayı kabullenmeli.
- Olayların kendisinden ziyade olaya baktığımız pencere bize mutluluğu getirir.

- Yaşam boyunca karşımıza çıkan bazı olaylar bizi korkutabilir bununla birlikte tehlikeli de olabilir. Bu olaylarla karşı karşıya gelmek yani yüzleşmek en etkili yoldur.
- Yaşamın zorlukları ile mücadele de bulunabilir ve ayaklarımız üzerinde durabiliriz.
- Her zaman en iyi için uğraşmak yerine, bir şeylerle uğraş halinde olunmalıdır ve mükemmel olmadığımızın bilincinde olunmalı.
- Geçmiş deneyimlerimizden öğrenmeli; bu öğrenimlere tamamıyla bağımlı olmamalıyız.
- Başkalarının eksiklikleri bizim sorumluluğumuzda değildir ayrıca bu eksiklikleri gidermek için diğerlerini değiştirmek için baskıda bulunmamalıyız.
- İnsanlar, aktif bir uğraş içinde bulduklarında doyum alırlar.
- İnsanlar, duygularını kontrol edebilmek için kendilerini ve cümlelerini kontrol etmeyi öğrenmeli.

Sonuç olarak nesnel gerçekliğe önemli düzeyde yatkın olan ve koşullara göre değerlendirilen akılcı inançlar hem bireyin değerlilik duygularını hem de hedeflere yönelik davranışlarını artırmaktadır. Bununla birlikte akılcı olmayan inançlarda ise, nesnel gerçeklik çarpıtılır, ifade edilme şekli sorgulanmadan koşulsuz biçimdedir. Bundan dolayı çoğunlukla uygun olmayan duyguların oluşmasına sebebiyet verir ve hedeflere yönelik davranışların sergilenmesine ket vururlar (Türkçapar, 2012).

## **2.7. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik**

Öz yeterlilik kavramına bakacak olursak Bandura (1977) tarafından literatüre geçmiştir. Bu kavram istediğimiz sonuçlara ulaşabilmek için yapılması gerekenleri yapma ya da yapamama kapasitemize olan inançlarımızı oluşturmaktadır. Öz yeterlilik beceriden ziyade kişinin kendine olan güvenini vurgular. Yeteri kadar beceriyi içinde barındıran kişi düşük öz yeterlilikten dolayı sahip olduğu beceriyi kullanamayabilir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Tam tersi şekilde kişi yüksek öz yeterliliğe sahip ise amaçlarına ulaşma doğrultusunda karşılaştıkları zorlukları yönetebilmek için daha

fazla çabalamaktadırlar. Öz yeterlilik, benlik saygısı, duygu regülasyonu, kişiler arası iletişim becerileri ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi pozitif yönlüdür (Bandura, 1994; akt. Özsoysal ve diğerleri, 2019). Öz yeterlilik kavramı genel olarak incelendiği gibi spesifik alanlarda da incelenmiştir. Bu spesifik alanlardan biri de romantik ilişkilerdir. Öz yeterlilik kavramı romantik ilişkilerde şu şekilde açıklanmaktadır; açık iletişim kurmayla, ilişkiyi ve partneri desteklemeyle, duyguları regüle edebilmekle ilgili kişinin kendine yönelik inancıdır (Lopez ve diğerleri, 2007). Kendimizi nasıl gördüğümüz içinde bulunduğumuz romantik ilişkide nasıl davrandığımız ya da davranacağımızı belirlemektedir (Fletcher ve Thomas, 1996). Kısaca romantik ilişkilerde öz yeterlilik kavramı kişinin eylemlerini ve partnerler arasında iletişimi etkileyerek ilişkinin süresi ve niteliği üzerinde kilit görev görmektedir (Bandura, 1997). Kendini romantik ilişkide yeterli olduğunu düşünen ve karar verme kapasitesine güvenen kişiler bu eylemleri gerçekleştirmeye daha yatkın olmaktadır. Bu da ilişkiden doyum almayı saptamaktadır (Weiser ve Weigel, 2016). Cui, Fincham ve Pasley (2008) yapmış olduğu çalışmada romantik ilişkilerde öz yeterlilik ile ilişkideki sorunlar arasında negatif yönlü ilişki saptamıştır. Romantik ilişkilerde öz yeterlilik arttıkça ilişkideki sorunlar azalmakta, romantik ilişkideki öz yeterlilik azaldıkça ilişkideki sorunlar artmaktadır. Sonuç olarak ilişkideki problemleri yönetme inancı olan kişilerin ilişkilerinde daha düşük düzeyde problem yaşamaktadırlar. Bununla birlikte problemleri yönetebileceğine inancı olan kişilerin ilişki doyumunun yüksek olduğu da gözlemlenmiştir (Eğeci ve Gençöz, 2006).

## **2.8. Romantik İlişki Doyumu**

İnsanlar, sosyal yaşantısını idame ettirebilmek için doğumdan başlayarak yaşamın sonuna kadar yakınlık kurmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bu ihtiyacı giderebilmek için bir başkasıyla yakın ilişki içerisindedirler (Özen ve Gülaçtı, 2010). Bu ihtiyaçların giderilmesi ve duygusal doyuma ulaşmak için romantik ilişkileri de tercih etmektedirler. Romantik ilişkiyi farklılaştıran birtakım özellikler bulunmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan özellikler; çiftler arasında duygusal bir bağ bulunması, cinsel çekim hissetme, empati yeteneği ve açık iletişimin gerekliliğidir. Romantik ilişki bazen kişisel ilişki kurmayı bazen de duygusal bağ kurmayı gerektirmektedir (Atak ve

Taştan, 2012). Bununla birlikte romantik ilişki yakınlık, bağlanma, aşk ve güvenlik kavramlarına da içinde barındırmaktadır. Bu kavramlarla var olan ilişki, çiftlerin kişisel gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra ilişkilerin de yüksek seviyede doyuma ulaşmasına sebebiyet vermektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Çiftlerin ilişkiden haz alması ve olumlu duygu beslemesi romantik ilişkilerde doyum kavramını oluşturmaktadır. Çiftler ilişkilerini değerlendirmeye önem verdiklerinden dolayı, ilişkinin sürdürülebilirliğini ve geleceğini saptamak açısından ilişki doyumu çiftler için önem arz etmektedir. Çiftler ilişkiyi sürdürürken çiftlerin ilişkideki davranışları da ilişki doyumu üzerinde etkiye sahiptir (Tunç, 2015). Çiftler ilişkilerinden doyum alıp almadıklarını değerlendirmek amacıyla “içinde bulunduğum ilişkiden mutlu muyum?” sorusunu kendilerine sormaktadırlar (Can, 2009). Bununla birlikte romantik ilişki çiftlerin birliktelik ve yakınlık ihtiyaçlarını giderebiliyorsa, çiftlerin ilişkiden aldığı doyum düzeyinde de artış olmaktadır (Gürcan, 2015). Sağlıklı ve anlamlı ilişki sürdürülebilmek için doyum önemli olmakla birlikte ilişkilerin sorunsuz ve çatışmadan uzak olduğunu düşünmekte gerçekçi bir düşünme tarzı olmamaktadır. Romantik ilişkiler ve tüm yakın ilişkiler kendi içinde birtakım problemlere ve çatışmalara yer verir ve bu durumlar çiftlerin olumsuz değerlendirmeleri sonucunda romantik ilişki doyumunu olumsuz seviyeye doğru düşebilmektedir (Çırakoğlu ve Tezer, 2010). Sonuç olarak çiftlerin ilişkilerine dair değerlendirmeleri olumlu yönde ise yüksek doyum, olumsuz yönde ise düşük doyum sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Dönerce, 2018).

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterlilik ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda değişkenler arasında ilişkinin değerlendirilmesi için nicel-ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, birden çok değişkenin etkisi olan evrenle ilgili genelleme yapabilmek amacıyla, evrenin tamamını veya evrenin bir parçasının kullanıldığı tarama şeklindedir. Tarama modeli, araştırma konularını olduğu haliyle betimlemeyi amaçlamakta ve bu durumla sebep ilişkisi kuran değişkenlerin etkilerini belirlemektedir (Kaya ve diğerleri, 2012).

#### 3.2. Araştırmanın Örnekleme

Örnekleme oluşturmak için literatür incelendiğinde; beliren yetişkinlik dönemini 18-25 yaşları arasındaki kişiler oluşturmaktadır (Taner, 2019). Yurt içi çalışmalarına bakıldığında ise 19-26'yı (Atak ve Çok, 2010) oluşturmaktadır. Dolayısıyla çalışmaya dahil olma koşulları 18-26 yaş arasında olmak ve mevcut romantik bir ilişkiye sahip olmak olarak; dışlama koşulları ise 18 yaşından küçük ve 26 yaşından büyük olmak, mevcut romantik bir ilişkinin olmaması, Türkçe bilmemek, gönüllü olmamak olarak belirlenmiştir. Araştırma örnekleme beliren yetişkinlik tanımına göre belirlenmiş olup 18-26 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırma evreni amaçlı örnekleme türüne hizmet etmektedir. Sonuç olarak araştırmada 269 kadın 124 erkek toplamda 393 katılımcı yer almıştır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği", "Romantik İlişkilerde Öz yeterlilik Ölçeği", "İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği", "İlişki Doyum Ölçeği" ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu uygulanmıştır.

### **3.3.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri**

Bu çalışmada katılımcıların sahip oldukları romantik ilişkilerinin akılcı olmayan inançlarını ölçmek için Sarı (2008)'nin geliştirmiş olduğu "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği" kullanılmıştır. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Türk kültürüne uyum gösteren bir ölçüm aracı olarak literatürde bulunmaktadır (Sarı ve Korkut-Owen, 2015). RAINÖ altı farklı boyuttan söz etmektedir. Bunlar; sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, zihin okuma, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları, farklı düşündür. Ölçek 30 madde içermekle birlikte 5'li likert ölçek türüne sahiptir. Cevaplar oluşturulurken katılımcılar "hiç katılmıyorum"a 1 puan, "tamamen katılıyorum"a 5 puan vermektedirler. Katılımcıların RAINÖ'den almış oldukları puanlar artış gösterdikçe romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançlar da paralel olarak artmaktadır (Sarı, 2008).

Bu araştırmanın örneklemi üzerinde yapılan güvenirlik analizine göre Cronbach Alpha değeri .81 olarak bulunmuştur. RAINÖ'nün alt ölçeklerine yönelik hesaplanan güvenirlik kat sayıları aşağıdaki gibidir;

#### **Aşırı Beklentiler Alt Ölçeği:**

Romantik ilişkiye ve ilişkide ki partnerine yönelik gerçekçi olmayan beklentileri ölçen bu alt ölçek, 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek uyarlanırken Sarı (2008)'nin yaptığı çalışmada güvenirlik kat sayısı .81 olarak tespit edilmiştir.

#### **Sosyal Zaman Kullanımı Alt Ölçeği:**

Sosyal ve boş zamana yönelik etkinlikler için gerçekçi olmayan beklentileri ölçen bu ölçek, 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek uyarlanırken Sarı (2008)'nin yaptığı çalışmada güvenirlik kat sayısı .78 olarak bulunmuştur.

#### **Zihin Okuma Alt Ölçeği:**

Romantik ilişki içerisindeki çiftlerin iletişim kurmadan karşısındaki kişinin ne düşündüğünü bildiğini varsayarak hareket etmesine yönelik gerçekçi olmayan

beklentileri ölçen bu ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek uyarlanırken Sarı (2008)'nin yaptığı çalışmada güvenirlik kat sayısı .78 olarak tespit edilmiştir.

#### **Farklı Düşünmek Alt Ölçeği:**

Olaylar karşısında partnerlerin birbirinden farklı düşünceler içinde olmanın yıkıcı etkisi olduğuna yönelik gerçekçi olmayan tutumları ölçen bu ölçek, 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçek uyarlanırken Sarı (2008)'nin yaptığı çalışmada güvenirlik kat sayısı .69 olarak bulunmuştur.

#### **Fiziksel Yakınlık Alt Ölçeği:**

Partnere fiziksel olarak yakın olmakla ilgili gerçekçi olmayan ifadeler içeren maddeleri ölçen bu ölçek, 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçek uyarlanırken Sarı (2008)'in yaptığı çalışmada güvenirlik kat sayısı .53 olarak bulunmuştur.

#### **Cinsiyet Farklılıkları Alt Ölçeği:**

Cinsiyete yönelik farklılıkların ilişki üzerindeki etkisinin gerçekçi olmayan ifadelerle açıklanmasını saptayan bu alt ölçek, 3 maddeden oluşmaktadır. RAINÖ'nün genel toplam puanının güvenilirliğini belirleyen Ölçek uyarlanırken Sarı (2008)'in yaptığı çalışmada güvenirlik kat sayısı .53 olarak bulunmuştur.

Son olarak ölçeğin cronbach değeri.84, test-tekrar test güvenirlik kat sayısı.85 olduğu yönünde sonuca ulaşılmıştır (Sarı ve Korkut-Owen, 2015).

### **3.3.2. Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik**

Riggio, Weiser, Valenzuela, Lui, Montes ve Heur (2011) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği, Türk normlarına da uyarlanmıştır. Oluşturulan ölçek, çiftlerin romantik ilişkilerde beklentileri karşılayabilme kapasitelerine yönelik kendilerine olan inançlarını ölçmektedir. Çalışmada kullanılan bu ölçek 12 maddeden oluşmakla birlikte puanlama yapılırken 9'lu likert tipi kullanılmaktadır. Uyarlanan ölçek 2 faktörlü yapıya sahiptir. Faktör 1'in içeriği çiftlerin yeteneklerini ve kişisel zorluklarını ölçerken olumsuz maddelere yer

vermektedir. Faktör 2'nin içeriği çiftlerin ilişkide üzerlerine düşen sorumluluğu yerine getirmeyi ölçerken olumlu maddelere yer vermektedir. Ayrıca ölçeğin Cronbach Alfa değeri .89 olarak hesaplanırken iç tutarlık kat sayıları olumlu öz yeterliliği ölçen ölçek için 0.91 olumsuz öz yeterliliği ölçen ölçek için 0.96 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak romantik ilişkilerde öz yeterlilik ölçeğinden alınan puanlar yüksekse kişinin öz yeterliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Özsoysal ve diğerleri, 2019).

Bu araştırmada Cronbach Alpha değeri .84 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Kişinin mevcut olan ilişkisinde bilişsel çarpıtmaları saptamayı amaçlayan bu ölçeği, Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) oluşturmuştur. 5'li likert tipi kullanılarak hesaplanan ölçek, "hiç katılmıyorum" 1 puan ve "tamamen katılıyorum" 5 puan olarak derecelendirilmekte ve 19 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlara bakıldığında 19-95 arasında değişebildiği hesaplanmıştır. Sonuç olarak yüksek puanlar ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların yüksek seviyede olduğunu kanıtlamaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Teste bakıldığında faktör analizine göre 3 faktörlü bir yapı içerdiği bulunmuştur.

- Yakınlıktan kaçınma (1, 2, 3, 4, 10, 12, 13, 19. sorular)
- Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi (5, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 18. sorular)
- Zihin okuma (6, 7, 8. sorular) 'dır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .67 olarak hesaplanırken alt boyutlara yani faktörlere bakıldığında yakınlıktan kaçınma .73 gerçekçi olmayan ilişki beklentisi .66 ve son olarak zihin okuma ise .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin on beş gün sonra 92 öğrenciye uygulandığı test tekrar test korelasyon sonuçları incelendiğinde testin geneli için .74 olmakla birlikte hesaplanırken alt boyutlara yani faktörlere bakıldığında yakınlıktan kaçınma .70 gerçekçi olmayan ilişki beklentisi .76 ve son olarak zihin okuma ise .74 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Bu araştırmanın örneklemini üzerinde yapılan güvenirlik analizine göre Cronbach Alpha değeri .81 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4. İlişki Doyum Ölçeği**

İlişkiden alınan doyumu ölçmek için geliştirilen bu ölçek, Hendrick (1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek 7 maddeden oluşmakla birlikte 7'li likert tipi ölçekle puanlandırılmıştır. Ölçekte bulunan bazı sorular ters puanlanmaktadır. Bu maddeler 4. ve 7. maddedir. Yorum yapılırken ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek ilişki doyumunu göstermektedir. Türkçe uyarlanması ise Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek orijinal haline uyumlu bir şekilde Türkçe formunda tek faktörlü bir yapısı bulunmaktadır ve kat sayısı .86 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

### **3.3.5. Sosyo Demografik Bilgi Formu**

Form, araştırmaya katılanların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve 6 sorusu bulunmaktadır. Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki süresi, cinsel yönelim ile ilgili veri oluşturmak amacıyla “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmacının hazırladığı demografik bilgi formu Ek 5’te verilmiştir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Etik kuruldan onay alındıktan sonra, veriler 1 Nisan 2022 – 1 Kasım 2022 arasında online platformlar üzerinden toplanmıştır. Verilerin toplanması için hedef kitle Türkiye’de yaşayan 18 – 26 yaş aralığı içinde bulunan ve ilişkisi olan kişileri kapsamaktadır. Katılımcılara ölçekler uygulanmadan önce bilgilendirilmiş onam sunulmuş ve onayları alındıktan sonra araştırmanın ölçekleri uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 20 dakikalık bir zaman dilimini kapsamıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde yüzdelik dökümleri, aritmetik ortalama, tek yönlü ANOVA , T-test, doğrusal regresyon ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. Verilerin analizi için (SPSS 22) kullanılmıştır.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Bu kısımda araştırmanın temel problemine dayalı olarak yazılmış alt problemlerin değerlendirilmesi amacıyla yapılan istatistiksel analizin bulguları bulunmaktadır.

#### 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Örneklem %68,4'ü (n=269) kadın, %31,6'sı (n=124) erkek toplam 393 bireyden oluşmaktadır. Örnekleme dahil olan bireylerin yaş ortalaması  $22,5 \pm 2,37$ 'dir. Yaş dağılımı ise %7,1'i (n=28) 18, %9,2'si (n=36) 19, %6,4'ü (n=25) 20, %6,9'u (n=27) 21, %11,5'i (n=45) 22, %18,3'ü (n=72) 23, %15,5'i (n=61) 24, %16,5'i (n=65) 25 ve %8,7'si (n=34) 26 yaşındadır. Eğitim durumuna göre ise %6,1'i (n=24) lise, %86 (n=338) lisans ve % 7,9'u (n=31) lisansüstü eğitim almıştır. Cinsel yönelime göre %94,7'si (n=372) heteroseksüel, % 3,3'ü (n=13) biseksüel, %0,8'i (n=3) gay, %0,8'i (n=3) lezbiyen ve %0.5'i (n=2) transeksüeldir. İlişki duruma bakıldığında örneklemin %8,1'i (n=32) evli, %7,6'sı (n=30) sözlü/nişanlı ve %84,2'si (n=331) flört/sevgilidir. Örnekleme dahil edilen bireylerin ilişki sürelerine göre ise %35,9'u (n=141) 1-6 ay, %23,7'si (n=93) 7-12 ay, %16,8'i (n=66) 13-24 ay ve %23,7'si (n=93) 25 ay ve daha uzun süredir ilişki yaşamaktadır. Örneklem grubunun cinsiyet, yaş, eğitim durumu, cinsel yönelim, ilişki durumu ve ilişki süreleri Tablo 4.1'de aktarılmıştır.

**Tablo 4.1:** Örneklemenin Cinsiyet, Yaş, Eğitim Durumu, Cinsel Yönelim, İlişki Durumu ve İlişki Süreleri Dağılım Tablosu

		<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	269	68,4
	Erkek	124	31,6
	<b>Toplam</b>	<b>393</b>	<b>100</b>
<b>Yaş</b>	18	28	7,1
	19	36	9,2
	20	25	6,4
	21	27	6,9
	22	45	11,5
	23	72	18,3
	24	61	15,5
	25	65	16,5
	26	34	8,7
	<b>Toplam</b>	<b>393</b>	<b>100</b>
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise	24	6,1
	Üniversite	338	86
	Lisansüstü	31	7,9
	<b>Toplam</b>	<b>393</b>	<b>100</b>
<b>Cinsel Yönelim</b>	Heteroseksüel	372	94,7
	Biseksüel	13	3,3
	Gay	3	,8
	Lezbiyen	3	,8
	Transeksüel	2	,5
	<b>Toplam</b>	<b>393</b>	<b>100</b>
<b>İlişki Durumu</b>	Evli	32	8,1
	Sözlü/Nişanlı	30	7,6
	Flört/Sevgili	331	84,2
	<b>Toplam</b>	<b>393</b>	<b>100</b>
<b>İlişki Süresi</b>	1-6 ay	141	35,9
	7-12 ay	93	23,7
	13-24 ay	66	16,8
	25 ay ve yukarı	93	23,7
	<b>Toplam</b>	<b>393</b>	<b>100</b>

#### 4.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Cinsiyetlerine, Eğitim Durumlarına, Romantik İlişki Durumlarına ve Romantik İlişki Sürelerine Göre İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular

Çalışmanın araştırma sorusu olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetlerine, eğitim durumlarına, romantik ilişki durumlarına ve romantik ilişki sürelerine göre ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?” analizleri sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur.

#### 4.2.1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Cinsiyetleri ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular

“Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin cinsiyetlerine göre ilişki doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Bu doğrultuda anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit dağıldığı görülmüş ( $F=,476$ ,  $p=,491$ ;  $p>.05$ ) buna bağlı olarak t-test analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.2’de aktarılmıştır.

**Tablo 4.2 :** Cinsiyete göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	T	P
Cinsiyet	Kadın	269	39,47	8,66	391	-,018	,986
	Erkek	124	39,49	8,04			

Cinsiyete göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır,  $t(391)=-,018$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.2.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Eğitim Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular

“Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin eğitim duruma göre ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Bu doğrultuda anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit dağılmadığı görülmüştür ( $F=5,533$ ,  $p=,004$ ;  $p<.05$ ). Varyanslar eşit olmadığından dolayı Kruskal-Wallis yöntemi kullanılmıştır ve Tablo 4.3’te aktarılmıştır.

**Tablo 4.3 :** Eğitim Durumuna göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

	Eğitim Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	Sıra Ortalaması	X <sup>2</sup>	P
İlişki Doyumu	Lise	24	39,41	9,66	203,19		
	Üniversite	338	39,66	8,06	197,40	,227	,871
	Y. Lisans	31	37,54	11,33	187,85		

Eğitim durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında lise, üniversite ve yüksek lisans eğitimi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $X^2=,227$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.2.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular

“Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin romantik ilişki durumuna göre ilişki doyumunu düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Bu doğrultuda anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit dağıldığı görülmüştür ( $F=,826$ ,  $p=,438$ ;  $p>.05$ ). Varyanslar eşit olduğundan dolayı tek yönlü ANOVA hesaplama yöntemi kullanılmıştır ve Tablo 4.4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.4 :** Romantik İlişki Durumuna göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Durumu	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P
İlişki Doyumu	Evli	32	36,93	8,95	2		
	Sözlü/Nişanlı	30	41,03	8,39	390	1,985	,139
	Flört/Sevgili	331	39,58	8,39	392		

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında evli, sözlü/nişanlı ve flört/sevgili gruplarında anlam gösteren farklılık bulunmamıştır ( $F=1,938$ ,  $p>.05$ )

#### 4.2.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Bulgular

“Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin romantik ilişki süresine göre ilişki doyumu düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?” sorusu araştırılmıştır. Bu doğrultuda anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit dağıldığı görülmüştür ( $F=,453$ ,  $p=,715$ ;  $p>.05$ ). Varyanslar eşit olduğundan dolayı tek yönlü ANOVA kullanılmıştır ve Tablo 4.5’te sunulmuştur.

**Tablo 4.5 :** Romantik İlişki Süresine göre İlişki Doyum Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Süresi	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P
İlişki Doyumu	1-6 ay	141	38,65	8,48			
	7-12 ay	93	40,06	8,91	3		
	13-24 ay	66	40,92	7,52	389	1,290	,278
	25 ay ve üstü	93	39,11	8,54	392		

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki doyumu düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $F=1,290$ ,  $p>.05$ ).

#### 4.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve İlişki Öz Yeterlilik Düzeyine Yönelik Bulgular

“Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin romantik ilişki sürelerine göre ilişki öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Bu doğrultuda anlamlı farklılaşma olup olmadığının analizi yapılmadan önce varyansların homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiş ve varyansların eşit olduğu görülmüştür ( $F=,743$ ,  $p=,527$ ;  $p>.05$ ). Varyanslar eşit olduğundan dolayı tek yönlü ANOVA uygulanmıştır ve Tablo 4.6’da aktarılmıştır.

**Tablo 4.6 :** Romantik İlişki Süresine göre İlişki Öz Yeterlilik Düzeyi Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Süresi	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P
İlişki Öz Yeterlilik	1-6 ay	141	71,10	18,16			
	7-12 ay	93	77,35	17,12	3		
	13-24 ay	66	78,46	16,13	389	4,068	,007*
	25 ay ve üstü	93	76,62	17,25	392		

\*  $p < .05$  istatistiksel anlamlı fark

Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki öz yeterlilik düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ( $F=4,06$ ,  $p < .05$ ). İlişki sürelerinin hangi gruplara göre farklılaştığını belirleyebilmek için Post-Hoc analizi uygulanmıştır. Bu analiz sonucunda 1-6 ay ve 7-12 ay ( $p=.037$ ,  $p < .05$ ) ile 1-6 ay ve 13-24 ay ( $p=.024$ ,  $p < .05$ ) ilişki süresi olanlar arasında ilişki öz yeterliliği bakımından istatistiksel anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Ortalamalara bakıldığında beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde 13-24 ay ilişki süresi olan bireylerin ilişki öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### **4.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar, Öz-Yeterlilik ve İlişki Doyumunu Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular**

Araştırmanın alt problem sorusu olan “Beliren yetişkinlik dönemindeki kişinin romantik ilişkilerde öz yeterlilik, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişki doyumunu arasında anlamlı ilişki var mıdır? cevap aranmıştır. Ve buna bağlı olarak korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4.7’de aktarılmıştır.

**Tablo 4.7 : Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1-İlişki Doyumu	-										
2-Romantik ilişkilerde özyeterlilik	.44 **										
3-Yakınlıktan Kaçınma	-.26 **	-.27**									
4- Beklentiler	-.13*	-.14*	.42**								
5-Zihin O.	.02	-.01	.25**	.22**							
6-Aşırı Bekl.	.05	.13*	.27**	.42**	.27**						
7-Sosyal Z.	-.18**	-.16**	.39**	.36**	.17**	.32**					
8-Fiziksel Y.	-.24**	-.24**	.33**	.31**	.21**	.21**	.47**				
9- Zihin O.	-.01	-.05	.31**	.51**	.42**	.55**	.40**	.35**			
10-Cinsiyet F.	-.22**	-.22**	.34**	.20**	.06**	.17**	.23**	.27**	.16		
11-Farklı D.	-.29**	-.33**	.34**	.47**	.08	.11*	.49**	.37**	.39**	.22**	1.0**

**NOT:** Bilişsel Çarpıtmalar: 3, 4, 5 Akılcı Olmayan İnançlar: 6, 7, 8, 9, 10, 11

\* p<.05, \*\* p<0.01 anlamlı ilişki

Değişkenler arasında korelasyon analizi sonucuna bakıldığında; romantik ilişkilerde öz-yeterlilik düzeyi ile ilişki doyumu düzeyi ( $r=.44, p<.001$ ) arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlam gösteren ilişki saptanmıştır.

İlişki doyumu düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri olan sosyal zaman kullanımı ( $r=-.18, p<.001$ ), farklı düşünmek ( $r=-.29, p<.001$ ), fiziksel yakınlık ( $r=-.24, p<.001$ ), cinsiyet farklılıkları ( $r=-.22, p<.001$ ) arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlam gösteren ilişki saptanmıştır. Buna göre ilişki doyumu düzeyi arttıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları kapsayan sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları düşmektedir. İlişki doyumu düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri olan aşırı beklentiler ( $r=.05, p>.05$ ), zihin okuma ( $r=-.01, p>.05$ ) arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

İlişki doyumu düzeyi ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar alt ölçekleri olan yakınlıktan kaçınma ( $r=-.26, p<.05$ ), gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ( $r=-.13, p<.05$ ) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre ilişki doyumu düzeyi arttıkça bilişsel çarpıtmalar olan yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düşmektedir. Analiz sonucunda ilişki doyumu düzeyi ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği olan zihin okuma ( $r=.02, p>.05$ ) arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

#### **4.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde, Romantik İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar, Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlilik Değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumuna İlişkin Regresyon Analizi**

Çalışmanın “Beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde, romantik ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlilik değişkenlerinin romantik ilişki doyumunu yordamakta mıdır?” araştırma sorusuna cevap aranmıştır.

**Tablo 4.8:** Değişkenlerin Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Regresyon Tablosu

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Std.Hata	B	t	p
İlişki Doyumu	Öz Yeterlilik	,15	,02	,32	6,58	,00*
	Y.Kaçınma (B.Ç)	-,18	,07	-,12	-2,32	,02*
	Beklenti (B.Ç)	,00	,08	,00	,10	,91
	Zihin Okuma (B.Ç)	,14	,16	,04	,86	,38
	Aşırı Beklentiler	,04	,08	,02	,46	,64
	Sosyal Zaman K.	-,01	,09	-,00	-,14	,88
	Fiziksel Yakınlık	-,30	,15	-,10	-1,96	,05*
	Zihin Okuma	,16	,09	,11	1,74	,08
	Cinsiyet Farklılıkları	-,17	,12	-0,6	-1,4	,15
	Farklı Düşünmek	-,35	,15	-,13	-2,30	,02*

**R=.51 R<sup>2</sup>=.24 F=13,70 p=.000\* \* p<.05 istatistiksel anlamlı fark**

Tablo 4.8’ de RAİNÖ, İBÇÖ ve RİÖYÖ alt boyutlarının romantik ilişki doyumunu yordamasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Regresyon analiz sonuçlarına göre; öz yeterliliğin ( $\beta = ,32$   $p < 0.05$ ) pozitif yönde anlamlı yordadığı, yakınlıktan kaçınma ( $\beta = -,12$   $p < 0.05$ ) fiziksel yakınlık ( $\beta = -,10$   $p < 0.05$ ) ve farklı düşünmek ( $\beta = -,13$   $p < 0.05$ ) alt ölçeklerinin romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur. Fiziksel yakınlık alt boyutu  $p < 0.05$  ‘ e sınır olmasına karşın önemli bir veri olacağı düşünülerek anlamlı kabul edilmiştir. Bu anlamlı etkiler toplam varyansın %24 ‘ünü açıklamaktadır. Bilişsel çarpıtmalar alt ölçeğinde yer alan beklentiler ( $\beta = ,00$   $p > 0.05$ ) ve zihin okumanın ( $\beta = ,04$   $p > 0.05$ ) romantik ilişkiyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak akılcı olmayan inançlar envanterinde bulunan aşırı

beklentiler ( $\beta = ,02$   $p > 0.05$ ), sosyal zaman kullanımı ( $\beta = -,00$   $p > 0.05$ ), fiziksel yakınlık ( $\beta = -,10$   $p > 0.05$ ), zihin okuma ( $\beta = ,11$   $p > 0.05$ ) ve cinsiyet farklılıklarının ( $\beta = -0,6$   $p > 0.05$ ), romantik ilişki doyumunu yordamadığı bulunmuştur.



## BÖLÜM 5

### TARTIŞMA

Bu kısımda, araştırma bulguları ile literatürdeki araştırmalar karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

#### **5.1. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Cinsiyetleri ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma**

Bu çalışmanın sosyodemografik bilgi formunda yer alan cinsiyete göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık sonucuna ulaşılamamıştır. Araştırmanın sonucunu destekleyecek şekilde Koç (2020)'un tıp öğrencilerinin öz anlayışının ilişki doyumuna etkisini araştırdığı çalışmada, doyum açısından cinsiyetlere göre farklılaşma bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermeyen Saraç vd. (2015) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile romantik ilişki doyumunu arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişkiden bahsedilmektedir. Yine aynı şekilde Buğa (2009) ise yakın ilişkilerde bağlanma stillerini, toplumsal cinsiyet rolleri ile karşılaştırdığı çalışmasında cinsiyet değişkeninin romantik ilişki doyumunu yordadığını yönünde bulguya ulaşmıştır. Yapılan bazı araştırmalar cinsiyet ile ilişki doyumunu arasında anlam olduğunu (Sakallı-Uğurlu, 2003; Buğa, 2009), bazı araştırmalar ise bu araştırmanın sonucuyla aynı sonuca ulaşarak cinsiyete göre anlamlı farklılaşma bulamamıştır (Sivaz, 2021; Ogan, 2021; Ulutaş, 2018; Özbiçer, 2018; Saticı ve Deniz, 2018; Reisoğlu, 2020; Sülü, 2021; Savaş, 2021; Sümer, 2017). Aktarılan araştırmalardan farklı olarak literatürde kadınların ilişki doyumunun erkeklerden fazla olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kaura ve Lohman, 2007; Özel, 2021; Atılğan, 2020) . Bu çalışmalarla farklılık gösteren, erkek katılımcıların aldıkları ilişki doyum puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Alpay, 2009; Üncü, 2007; Bülbül, 2022) .

Sonuç olarak alan yazın tarandığında, cinsiyet ve ilişki doyumunu değişkenlerine yönelik araştırmalara bakıldığında sonuçlarla ilgili farklılıklar gözlemlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre cinsiyetin romantik ilişki doyumunu etkilememesinin nedenlerini şu şekilde açıklayabiliriz; cinsiyetin ilişki doyumunu üzerinde fark yaratan bir değişken olmamasından kaynaklanıyor olabilir. Bir diğer neden ise değişen dünyada gün geçtikçe toplumsal cinsiyet rollerinin tanımının dönüşmesi ve eşitlikçi bir yapıya geçiş yapması olabilir. Kadınların iş hayatına atılmasıyla ilişkideki roller daha eşitlikçi bir yapıya sürüklenmektedir. Bu yüzden ilişkiye yönelik beklentiler, ilişki tanımları (Yılmaz, 2020) ve ilişki doyumları bu durumdan dolayı değişiyor olabilir. Ayrıca kadın katılımcı sayısının yüksek olması da sonucu etkilemiş olabilir.

## **5.2. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin Eğitim Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma**

Bu çalışmanın sosyodemografik bilgi formunda yer alan eğitim durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında lise, üniversite ve yüksek lisans eğitimi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer sonuca ulaşan araştırmalar olmakla birlikte bu araştırmayı desteklemeyen sonuçlar da mevcuttur. Güler (2015) 'in Soğancı (2017)'nın, Sülü (2021)'nün, Karataş (2019)'ın Güldür (2020)' ün, Öztahtacı (2017)'nın ve Eken (2019)'in çalışmaları bu çalışmayı destekleyen nitelik göstermekte yani eğitim durumu ile romantik ilişki doyumunu arasında fark bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarını desteklemeyen ilişki doyumunu ile eğitim durumu arasında ilişki bulan çalışmalar da bulunmaktadır. Yılmaz (2020)'ın araştırma bulgularına göre romantik ilişki doyumunun eğitim durumuna göre farklılaştığını belirtmiştir, lise mezunlarının ilişki doyumunu diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Çağ ve Yıldırım (2013) ise eğitim durumu arttıkça romantik ilişki doyumunun azaldığı bulgusuna ulaşmıştır. Romantik ilişkilerde doyum elde etmek için ilişki bir bütün olarak ele alındığında ortaya çıkan bilişsel ve duygusal durum doyuma yönelik açıklama yapmamıza imkân sağlıyor olabilir bu durumdan dolayı eğitim durumunun tek başına yeterli bir değişken olmadığı ön görülmüştür. Son olarak eğitim durumunun fark yaratmama sebebi katılımcıların çoğunun üniversite mezunu ve okuyor olmasının sonuca etkisinden söz edilebilir.

### **5.3. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Durumu ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma**

Bu çalışmanın sosyodemografik bilgi formunda yer alan beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında evli, sözlü/nişanlı ve flört/sevgili arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında araştırma sonuçlarıyla benzerlik sergileyen çalışmalar mevcuttur. Göllü (2019), Arslan (2020) ve Karataş (2019)'ın ilişki doyumunun sosyodemografik değişken olan ilişki durumuyla anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Çalışmaya tezat sonuçların ortaya çıktığı Buğa (2009) ve Büyükşahin (2006) çalışmalarında ise flört dönemindeki kişilerin ilişki doyumunu nişanlı veya evli olanlara göre daha düşüktür. Bu durumun farklı sebepleri olabilir Saraç ve ark. (2015) bu durumu şöyle açıklamaktadır; flört evresindeki çiftler diğer kategorideki çiftlere göre ilişkide daha az yakınlık ve bağlılık kurmakta ve bundan dolayı ilişkilerine yönelik kaygılar hissetmektedir. Bir başka yorum ise kişiler söz, nişan ya da evlilikte çevreden onay almakta, çevreden alınan onayın ilişki üzerindeki etkilerinden söz edilmektedir (Neyer ve Voigt, 2004). Geleneksel ilişki türleri yerine çağa göre değişim gösteren ilişki türlerinin oluşması, kavramların iç içe geçmesine sebebiyet vermiş olabilir. Dolayısıyla ilişki durumu ile romantik ilişki doyumunda anlamlı fark bulunmamasına neden olmuş olabilir. Ayrıca kuşak farklılığından dolayı yeni jenerasyonun oluşumu ile Türk kültüründe bazı kavramlara, eskiye göre daha az anlam atfediliyor olabilir. Son olarak örneklemin çoğunluğu flört/sevgili olduğundan dolayı sonucu etkilemiş olabilir.

### **5.4. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Tartışma**

Bu çalışmanın sosyodemografik bilgi formunda yer alan beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Literatüre baktığımızda ilişki süresi değişkeni ile ilgili farklı bilgilerin varlığı söz konusudur. Romantik ilişki doyumunun ilişki süresine göre farklılaşmadığına yönelik bulguları incelediğimizde, (Koçak, 2008) Karaçelik (2021),

Yavuz (2018), Mavruk Özbiçer ve Atıcı (2018), Yiğit ve Çelik (2016) çalışmalarında ilişki doyumunun demografik değişken olan ilişki süresiyle farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Yine aynı şekilde Budak (2011)'ta üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ilişki süresinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını aktarmıştır. Bu çalışmalar araştırmayı destekler nitelikte olmakla birlikte desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır; Akarsu (2022), ilişki doyumu ile ilişki süresinin birbiriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu saptamıştır. Akarsu'nun yaptığı çalışma bize ilişki süresi arttıkça doyumunda arttığını göstermektedir. Bu bilgiler ışığında ilişkiden alınan doyumun süreden ziyade nitelikte yani ilişkiye yapılan yatırım, çiftler arasındaki iletişim veya ilişkiye yönelik beklentiler ve değerlendirmelerle ilgili olduğunu düşünülebiliriz. Bundan dolayı doyumun ilişki süresi ile farklılaşmadığı sonucuna ulaşılabilir.

### **5.5. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerin İlişki Süresi ve İlişki Öz Yeterlilik Düzeyine Yönelik Tartışma**

Bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki öz yeterlilik düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu analize göre; 1-6 ay ve 7-12 ay ile 1-6 ay ve 13-24 ay ilişki süresi olanlar arasında ilişki öz yeterliliği bakımından istatistiksel anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Ortalamalara bakıldığında beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde 13-24 ay ilişki süresi olan bireylerin ilişki öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. İlişki süresine değinen, Ogan (2021)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada 6 ay ve üstü ilişki süresi olan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde öz yeterliliğinin, 6 ay altı ilişki süresi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İki araştırma da ilişki süresi ile romantik ilişkilerde öz yeterlilik arasında anlam saptamıştır. Bununla birlikte alan yazına bakıldığında romantik ilişkilerde öz yeterlilik ile ilişki süresini inceleyen başka çalışmaya ulaşılamamıştır. Bundan dolayı tam anlamıyla tartışma yapılamamıştır. İlişki süresi ve romantik ilişkilerde öz yeterliliği araştırmak isteyen araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

## **5.6. Romantik İlişkilerde Öz-Yeterlilik ve İlişki Doyumu Düzeyi İlişkisine Yönelik Tartışma**

Bu araştırmanın alt problemlerinden biri romantik ilişkilerde öz-yeterlilik ve ilişki doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yapılan araştırma sonucuna göre; romantik ilişkilerde öz-yeterlilik düzeyi arttıkça ilişki doyum düzeyi artmakta, romantik ilişkilerde öz-yeterlilik düzeyi düştüğünde ise ilişki doyum düzeyi düşmektedir. Aynı şekilde ilişki doyum düzeyi arttıkça romantik ilişkilerde öz-yeterlilik düzeyi artarken, ilişki doyum düzeyi düştükçe romantik ilişkilerde öz-yeterlilik düzeyinin de düştüğü bulunmuştur. Literatür incelendiği zaman araştırma sonucunu destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Kolay (2021)'ın üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu 152 kadın 76 erkek toplam 228 kişiden oluşan çalışmasında, üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyum düzeyleri ve öz yeterlilik seviyeleri arasında pozitif yönlü anlam gösteren bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Bununla birlikte Gündüz ve Karataş (2020)'ın evli ya da romantik ilişkiye sahip 18-42 yaş aralığında ki 352 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada da aynı sonuç elde edilmiştir. Yurt dışı araştırmalarına bakıldığında ise yurt içi çalışmalarını destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Weiser ve Weigel (2016)'ın üniversiteye farklı ülkelere gelen 187 öğrenciyle yaptığı çalışmada romantik ilişki doyumu ve romantik ilişki öz yeterliliği ilişkisel olarak incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre; değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani ilişkisel öz yeterlilik puanı yüksek olan kişilerin ilişki doyum düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Yurt dışında yapılan bir diğer araştırma da ise lisans öğrencisi olan 217 kişilik kitlede aynı sonuçların elde edilmesini sağlamıştır (Riggio vd., 2013). Sonuç olarak literatür ve bu çalışmanın bulgularının birbiriyle desteklediği düşünülmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterliliği yüksek olan insanların ilişkideki problemleri çözme, iletişim kurma becerileri veya olaylara geniş perspektiften bakma özellikleri daha gelişmiş olduğu düşünüldüğünde ortaya çıkan çatışmaları yönetebilme şekilleri ilişkiye daha az zarar veriyor olabilir.

## **5.7. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma**

Çalışmanın alt problemlerden biri de akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu düzeyine yönelik ilişkinin araştırılmasıdır. Yapılan araştırma sonucuna göre; ilişki doyumu düzeyi ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri olan sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık arasında negatif yönlü düşük seviyede anlam gösteren ilişki bulunmuştur. Buna göre ilişki doyumu düzeyi arttıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları kapsayan sosyal zaman kullanımı, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları düşmektedir. Bununla birlikte romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara ait zihin okuma ve aşırı beklentiler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Saraç (2013)'ın 299 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada ise farklı düşünmek, cinsiyet farklılıkları ve aşırı beklentiler boyutunun ilişki doyumu anlamı katkısı sağladığı sonucuna ulaşırken zihin okuma, fiziksel yakınlık ve sosyal zaman kullanımı boyutlarının doyuma anlamlı katkı sağlamadığı sonucuna ulaşmıştır. Saraç'ın yaptığı çalışma ve bu çalışma kıyaslandığında sonuçlar paralellik göstermekle birlikte sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık bu çalışmada anlamlı sonuç gösterirken aşırı beklentiler anlam göstermemiştir. Araştırmalar bu alt boyutlarda birbirinden farklılaşmaktadır. Bir başka çalışmada ise Sarı (2008) farklı düşünmek ve aşırı beklentilerin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Üniversite öğrencilerinin yer aldığı Beştav (2007)'in çalışmasında partnerler arasında fikir çatışmalarının çıkmasının yapıcı etki göstermediği, kadın ve erkeklerin ilişkiye yönelik ihtiyaçlarının farklılığına atıf yapan yani cinsiyet farklılık alt ölçeğine yönelik akılcı olmayan inançlar arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur. Bu araştırma ve Beştav'ın yaptığı çalışmada cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmek ölçek boyutları birbirini destekler sonuca ulaşmıştır. Yine çalışmanın sonuçlarıyla uyumlu Pala Akbaba ve Erol (2019)'un yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçeklerinden olan cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmenin ilişki doyumu ile anlam gösteren ilişkisi bulunmuştur. Nurdan (2005)'in evlilik doyumunun yordayıcılarını ölçtüğü benzer kavramlı çalışmada yakınlıktan

kaçınma ve zihin okuma değişkenlerinin evlilik doyumuna etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada da zihin okuma alt ölçeğinde anlamlı ilişki bulunmamakla birlikte yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile negatif yönlü anlam gösteren ilişki bulunmuştur. Bu noktada literatürde ölçek alt boyutları incelenirken farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir. Farklılıklara rağmen konuyu bütün olarak ele aldığımızda genel olarak akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz etkilediği bilinmektedir (Güven ve Sevim, 2007; Sığırcı, 2010). Sonuç olarak akılcı olmayan inançlar arttığı zaman ilişkide anlaşmazlıklar ve hayal kırıklıkları oluşmakta bu da ilişkinin bitmesine veya çatışmalara zemin hazırlamaktadır (Gizir, 2012; Erok, 2013). Literatür bulgularında farklılıklar olması bu konuyla ilgili daha fazla araştırma yapmaya ışık tutmaktadır.

### **5.8. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma**

Bu çalışmanın alt problemlerden bir diğeri ise ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve ilişki doyumunu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

İlişki doyum düzeyi ile bilişsel çarpıtmalara ait olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma arasında negatif yönlü düşük seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İlişki doyum düzeyi ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalara ait zihin okuma arasında anlam gösteren ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların ilişki doyumundan ziyade "evlilik doyumunu" ile daha çok çalışıldığı görülmüştür. Türkiye’de ise evlilik düzeyindeki bilişsel çarpıtmaları ölçen ölçeğe rastlanmadığından dolayı, evliliğe yönelik spesifik bir ölçek yerine insanlarla genel olarak kurulan ilişkilerdeki çarpıtmaları ölçen Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği kullanılmıştır. Bundan dolayı araştırmalarda aynı ölçek kullanıldığından dolayı ve ayrıca evliliğin de bir ilişki türü olduğu düşünüldüğünde, tartışma kısmında evlilik doyumunu ile ilgili çalışmalara da yer verilmiştir. Kervancıoğlu (2016) bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu üzerinde etkisini incelediği araştırmasında gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma arasında negatif ilişki bulmuştur. Terlemez (2019)’in bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu ile ilişkisini incelediği çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunu arasında negatif yönlü

ilişki bulmuştur. Aras (2020) evlilik doyumunu bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelediği çalışmasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bilişsel çarpıtmaların kaynaklık ettiği gerçekçi olmayan beklentiler ise ilişki içindeki sevgi ve güven dinamiklerini etkilemekte bunun sonucunda partnerler arası etiketlemelere sebebiyet vermektedir (Pamuk ve Durmuş, 2015). Son olarak bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği olan zihin okumanın, akılcı olmayan inançlarda da yer almasının sebebi; ekollerin ortak bir çerçeve çizmesinden ve birbirlerini destekler nitelikte olmasından kaynaklanıyor olabilir.

### **5.9. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde, Romantik İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar, Akılcı Olmayan İnançlar ve Öz Yeterlilik Değişkenlerinin Romantik İlişki Doyumuna İlişkin Regresyon Analizine Yönelik Tartışma**

Öz yeterliliğin ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordadığı, yakınlıktan kaçınma, farklı düşünmek ve fiziksel yakınlık alt ölçeklerinin romantik ilişki de doyumunu negatif yönlü anlamlı yordadığı bulunmuştur. Bilişsel çarpıtmalar alt ölçeğinde yer alan beklentiler ve zihin okumanın romantik ilişkiyi yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak akılcı olmayan inançlar envanterinde bulunan sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet farklılıklarının anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Araştırmayı destekleyecek şekilde Yüceol (2016)'un yapmış olduğu çalışma da farklı düşünme, fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıklarına dair alt ölçeklerin romantik ilişki doyumunu ile negatif yönlü anlamlı etkisi bulunmuştur. Bu çalışma ise cinsiyet farklılıkları boyutunun anlamlı yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumuna olumsuz yönde yordadığını gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Sullivan ve Schwebel,1995; Stackert ve Bursik, 2003). Stackert ve Bursik (2003) yapmış olduğu çalışma da zihin okumanın romantik ilişki doyumuna anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmakla birlikte bu araştırmanın sonucunu da desteklemektedir. Atılgan (2020) ise fiziksel yakınlık ve aşırı beklentiler alt boyutunda negatif düzeyde anlamlı etki bulurken zihin okuma ve farklı düşünmek alt boyutunda pozitif yönde anlamlı etki bulmuştur. Benzer kavramlara yön veren Yılgör (2020)'ün akılcı olmayan inançların, evlilik tutumlarına etkisini incelediği araştırmasında aşırı beklenti, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel

yakınlığın evlilik uyumuna anlam yordadığı, bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisini çalışıldığı Küçükçelik (2015)'in çalışmasında zihin okuma ve yakınlıktan kaçınmanın negatif yönde anlamlı katkı sağladığı bulunmuştur. Evliliğinde romantik ilişkiyi kapsadığı düşünüldüğünde Kervancıoğlu (2016)'nun bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordamadaki gücünü araştırdığında gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma zihin okuma ve boyutlarında negatif yönlü etkiden söz etmektedir. Romantik ilişkilerde öz yeterliliğin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını araştırmak için alan yazına bakıldığında, Weiser ve Weigel (2016), Ören (2022)'in çalışmaları araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Romantik ilişkilerde öz yeterlilik kavramı alan yazında sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Mevcut araştırmalar bu araştırmayı destekler niteliktedir. Literatür genel olarak bu araştırmayla paralel ilerlemekle birlikte farklı bulguların olması belirlenen örneklemin beliren yetişkinlik dönemini kapsamı ile ilgili olabilir. Bir başka sebep ise, ilişki doyumunun geniş bir kavram olması ve kişiden kişiye farklılık göstermesi olabilir.

## BÖLÜM 6

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Çalışmanın amacı beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterlilik ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Akılcı olmayan inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve öz yeterlilik çalışmanın bağımsız değişkenleri; romantik ilişki doyumu çalışmanın bağımlı değişkeni olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte bir diğer amaç ise sosyo-demografik değişkenleri içeren; yaş cinsiyet, cinsel yönelim, eğitim durumu, romantik ilişki durumu, romantik ilişki süresinin ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca bağımsız değişkenlerin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını incelemek için regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları şöyledir:

- Romantik ilişkilerde öz-yeterliliğin ilişki doyumu ile pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.
- İlişki doyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar alt ölçekleri olan farklı düşünmek, sosyal zaman kullanımı, cinsiyet farklılıkları ve fiziksel yakınlık boyutlarının birbirleri ile negatif yönlü düşük seviye de anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte akılcı olmayan inançların alt ölçeklerine ait olan zihin okuma ve aşırı beklentiler arasında ilişki bulunmamıştır.
- İlişki doyumu ile bilişsel çarpıtmaların alt ölçeklerine ait gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yakınlıktan kaçınma arasında negatif düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. İlişki doyum düzeyi ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği olan zihin okuma arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

- Sosyo demografik değişkenlere göre karşılaştırıldığında; cinsiyete göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Eğitim durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında lise, üniversite ve yüksek lisans eğitimi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Romantik ilişki durumuna göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında evli, sözlü/nişanlı ve flört/sevgili arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.
- Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki süresine göre ilişki öz yeterlilik düzeyi karşılaştırıldığında 1-6 ay, 7-12 ay, 13-24 ay ve 25 ay ve üstü ilişki süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. 1-6 ay ve 7-12 ay ile 1-6 ay ve 13-24 ay ilişki süresi olanlar arasında ilişki öz yeterliliği bakımından istatistiksel anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Ortalamalara bakıldığında beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde 13-24 ay ilişki süresi olan bireylerin ilişki öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Regresyon analizinde ise öz yeterlilik ilişki doyumunu pozitif yönde anlamlı yordamıştır. Yakınlıktan kaçınma, fiziksel yakınlık ve farklı düşünmek alt ölçekleri ise romantik ilişki doyumunu negatif yönde anlamlı yordamıştır. Bilişsel çarpıtmalar alt ölçeğinde yer alan beklentiler ve zihin okuma; akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt başlıkları: fiziksel yakınlık, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma, aşırı beklentiler, ve cinsiyet farklılıklarının anlamlı yordayıcılar olmadığı bulunmuştur.

## 6.2. Öneriler

- Çalışmada ele alınan değişkenler ilk defa bir arada incelenmiştir. Çalışmayı genelledebilmek için benzer çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Genel olarak alan yazın incelendiğinde, araştırmayı doğrudan karşılaştırabileceğimiz ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik kavramlarına ait çalışmalara çok fazla rastlanmamaktadır. Yapılacak olan araştırmaların bu kavramlara ışık tutması beklenmektedir.
- İlişki doyumunun karmaşık yapısı göz önünde bulundurulduğunda ve bununla birlikte beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki içinde olmanın önemi düşünüldüğünde bu konular farklı değişkenlerle çalışılabilir.
- Beliren yetişkinlik dönemi genel olarak üniversite öğrencilerini kapsadığından dolayı, üniversitelerin psikolojik danışma hizmetlerinin öğrencilere romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaları yönetmeye yönelik danışmanlık hizmetleri verilebilir. Verilen hizmetin etkinliğini arttırmak için çiftlerin birlikte katılım sağlaması teşvik edilebilir.
- Yapılan araştırmanın sonuçları gerek bireysel gerekse çift terapilerinde ilişkilere yönelik terapötik müdahale geliştirmek için kullanılabilir. İlişkide çiftler tarafından ilişkiye dair akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalar tespit edilerek bilişsel davranışçı ekolde ilerlenebilir. Bununla birlikte kişilerin öz yeterlilik seviyelerini arttırmaya yönelik çalışarak ilişkide yaşanan problemlerin işlevsel şekilde çözümlenmesi ve ilişkideki farkındalık seviyesini arttırmak hedeflenebilir.
- Kliniklerde veya PDRAM'da, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerin ilişkilerine yönelik farkındalık sağlamaları için atölye çalışmaları düzenlenebilir.

- Yapılan araştırma betimsel bir çalışmadır. Romantik ilişki içinde bulunan partnerlerin birlikte yer aldığı deneysel çalışmalara yer verilebilir. Gelecek araştırmalarda, çiftlerle bire bir görüşme yapılarak ilişkilerine dair detaylı bilgi edilebilir.
- Romantik ilişki doyumuna yönelik kültürlerarası farklılıkları açıklayabilmek için yapılan çalışma farklı kültürden katılımcılarla yeniden çalışılabilir.



## KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Akarsu, Z. (2022). *Romantik İlişki Yaşayan Bireylerde Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların İlişki Doyumuna Etkisi: İlişkisel Obsesif Kompulsif Semptomların Aracı Rolünü Test Etme* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Aksoy, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile narsistik kişilik özellikleri ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Altuntaş, S. ve Atlı, A. (2015). Eş seçme envanteri geliştirilmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(32), 123-135.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

- Aras, E. (2020). *Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Atak, H. (2005). *Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi ]. Ankara Üniversitesi.
- Atak, H. ve Çok, F. (2007). Emerging Adulthood and Perceived Adulthood in Turkey, *3rd Conference on Emerging Adulthood*, Tucson, AZ, USA.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Atak, H., Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşçu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’ de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel yaklaşımlar*, 8(3) 204-227.
- Atılğan, I. (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik İlişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bacanlı, H. ve Terzi, Ş. (2015). *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi* (3. Baskı). Açılım Kitabevi.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy in V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol.4, 71-81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control* Freeman. New York.

- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. *The School Counselor*, 26(5) , 363-364.
- Beck, J. S.(2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Ötesi* (N. H. Şahin, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi* (Çev. Muzaffer Şahin ve İtir Tarı Cömert). Nobel Yayınları.
- Bengisoy A., Özdemir M. B., Erkıvanç F., Şahin S. ve İskifoğlu, T.Ç. (2019). Bilişsel davranışçı terapi kullanılarak yapılan araştırma makalelerinin içerik analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 745-93.
- Beştav, G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bülbül, Ö. (2022). *Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, İlişki Doyumu ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Budak, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin aşka ilişkin tutumları ve ilişki doyumlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Buğa, D. (2009), *Yakın ilişkilerde istikrar: Bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Büyükşahin, A. (2006). *Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişki değişkenler yönünden incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Can, F. (2009). *Yakın ilişkilerde sosyal ağın ilişki nitelikleri ile bağlantısı* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev. Tuncay Ergene). Mentis Yayıncılık.
- Cui, M., Fincham, F.D. ve Pasley, B.K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1226–1235.
- Curun, F. (2001). *The effects of sexism and sex role orientation on relationship satisfaction* [Unpublished Master Thesis]. Middle East Technical University.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2017). *Evlenmeden Önce* (14. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çağ, İ. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çalışandemir, F., Tagay, Ö. ve Ünüvar, P. (2018). Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 167-175.
- Çaplı, O. (1992). *Evlenmeye hazır mısınız?* (1.Basım). Bilgi Yayınevi.

- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Çırakoğlu, O. C. ve Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- Çiftçi, M. (2008). *Disiplin cezası alan ve almayan lise öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri bilişsel çarpıtmaları ve empatik becerilerinin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Demiralp, M. ve Oflaz, F. (2007). Bilişsel davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 132-9.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Doğan, S. (1995). Akılcı duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.
- Dökmen, Z. Y. (2010). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Remzi Kitabevi.
- Dönerce, A. (2018). *Obsesif kompulsif bozukluk (okb) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Dönmez, A. (2009). *Yakın İlişkiler Psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Eğeci, İ. S. ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(3), 383–391.

- Eidelson, R. J. ve Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715–720.
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ellis, A. (1958). Rational psychotrathy. *The Journal of General Psychology*, 59(1),35-49.
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relaionships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik Çatışması* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2013). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı kim başlatabilir? Kişilik özellikleri ve kimlik statüleri. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 63-80.
- Fletcher, G. J. O. ve Thomas, G. (1996). Close relationship lay theories: Their structure and function.
- Gizir, C. A. (2012). İlişki inançları ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 35-45.

- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 38(170), 372- 383.
- Göllü, E. (2019). *Genç erişkinlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve algılanan ebeveyn tutumlarının ilişki doyumuna etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Okan Üniversitesi.
- Güler, A. (2015). *Evli kadınların eşleriyle ilişkilerindeki doyum düzeyleri ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gündüz, B. ve Karataş, A. (2020). İlişki doyumunun yordayıcıları: İlişkisel benlik değişimi ve romantik ilişkilerde öz yeterlilik. 13. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. (s.15-21), Mustafa Kemal üniversitesi.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 33(4), 313-328.

- Hamamcı, Z., Buğa, Ö. ve Duran, Ş. (2011). Üniversite öğrencilerinin evlilik yaşantısı ile ilgili bilgi kaynaklarının ve evlilik öncesi eğitim ihtiyaçlarının incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(26), 1-16.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, S. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma biçimlerinin analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hawkins, J. L. (1968). Associations between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 30 (4), 647-650.
- Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98.
- Hendrick, S.S. (2016). *Yakın İlişkiler Psikolojisi* (A. Dönmez ve A. Büyükşahin Sunal, Çev). Nobel Yayınevi.
- Hiçdurmaz, D. V. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 68-78.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45- 54.
- Kalkan, M., Hamamcı, Z. ve Yalçın, İ. (2012). *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma* (1.Basım). Anı Yayıncılık

- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36 (2), 25-43.
- Karaçelik, F. Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, romantik ilişki doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Karataş, Z. (2019), *Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Kaura, S. A. ve Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of Family Violence*, 22(6), 367-381.
- Kaya, A., Balay, R., ve Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International Journal of Human Sciences*, 9(2), 1303-5134.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research*, 13(51), 141-156.
- Kenarlı, Ö. (2010). "Bilişsel Davranışçı Terapi: Aaron T. Beck" Psikoloji Akademisi, <http://www.cadempsikoloji.com/psikoloji-akademisi/163-aaron-t-beck-bili%C5%9Fsel-davrani%C5%9F%C3%A7i-terapi.html> (16.12.2014).
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Koç, K., Turan, M. B. Ve Arslan, T. A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyleri ile genel öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 15(26), 4421-4436.
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127-139.
- Kolay, D. (2021). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile öz yeterlilik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Köroğlu, E. (2012). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi* (4.baskı). Hyb Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2014). *Psikiyatri Sözlüğü*. Hyb Yayınları.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, M. H. (Ed.) (2009). *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri*. Hyb Yayınları.
- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Küçükçelik, Z. M. (2015). *İlişkiye dair inançlar ve bilişsel çarpıtmaların evlilik uyumuna etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Kürümlüoğlugil, R. (2017). *Depresyon Hastalarına Verilen Psikoeğitimin Bilişsel Çarpıtmalar Üzerine Etkileri* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Lopez, F. G., Morua W. ve Rice K. G. (2007). Factor structure, stability and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 80-96.

- Mavruk-Özbiçer, S. ve Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? Risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.
- Muallak Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81.
- Muallak Yurtali F. (2001). Akılcı olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 41-18.
- Neyer, F. J. ve Voigt, D. (2004). Personality and social network effects on romantic relationships: A dyadic approach. *European Journal of Personality*, 18(4), 279-299.
- Nurdan, G. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkisi* [Basılmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Ogan, S. ve Özsoysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 271-288.
- Ören, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun öz yeterlik ve romantik kıskançlık bakımından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Özakkaş, T. (2022). *Bütüncül Psikoterapi* (13.Baskı). Litera Yayıncılık.
- Özbiçer, S. M. ve Atıcı, M. (2018), Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry Special Topics*, 3(2): 115-20.
- Özel, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı?. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 20- 38.
- Öz-Soysal, F. S., Uz-Baş, A. ve Aysan, F. (2019). Romantik ilişkilerde öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1100-1110.
- Öztahtacı, D. (2017). *Evli kadınlarda evlilik doyumu, yetişkin bağlanma stilleri ve depresyon düzeyinin ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

- Pala Akbaba, T. Ve Erol, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Current Approaches in Language Education and Social Sciences*, 1(1), 32-44.
- Pamuk, M. ve Durmuş, E. (2015). Investigation of burn out in marriage. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 162-177.
- Patterson, C.H. (1986). Theoris of counseling and psychotherapy. *Harper and Row Publishers*.
- Reisoğlu, G. (2020), *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R. ve Heuer, J. (2013). Self-Efficacy in Romantic Relationships: Prediction of Relationship Attitudes and Outcomes, *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629-650.
- Sakallı-Uğurlu, N. (2003), How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.

- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2015). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeğinin geliştirilmesi, *International Journal of Human Sciences*, 12 (1), 255-273.
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216.
- Satıcı, B. ve Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Elementary Education Online*, 17(2).
- Savaş, S. (2021). *Romantik ilişki inançları ve romantik ilişki doyumunun erken dönem uyumsuz şemalar açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar* (5. Baskı). ( N.V. Acar, Çev. ). Nobel Yayınevi (Orijinal eserin basım tarihi 2014).
- Sharp, E. A. ve Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching. *Family Relations*, 49, 71-76.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Haliç Üniversitesi.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why i unsatisfied? adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34, 1419-1429.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Storbacka, K., Strandvik, T. ve Grönroos, C. (1994). Managing customer relationships for profit: the dynamics of relationship quality. *International Journal of Service Industry Management*, 5(5), 21-38.
- Sullivan, B.F. ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3,(4), 298-305.
- Sungur, M. Z. (2017). *Sen, Ben ve Aramızdaki Her Şey* (47.Baskı). Büyükada Yayıncılık.
- Sülü, S. (2021). Erişkinlerde duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumuyla ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.

- Sümer, S. (2017). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Taner, A. E. (2019). *Beliren yetişkinlerin kendini sevme ile öz-yeterlik özelliklerinin çocukluk deneyimleri ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Terlemez, Z. A. (2019). *Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu, cinsiyet ve kaygı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Tonga, Z. ve Voltan Acar, N. (2017). ‘Titanik’ filminin akılcı duygusal davranışçı terapi açısından değerlendirilmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 4(12), 1069-1080.
- Türk, F., Buğa, A., Çekiç, A. ve Hamamcı, Z. (2017). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup müdahalelerinin çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerindeki etkisi: meta-analiz çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49).
- Türkçapar, M. H. (2012). *Bilişsel Terapi* (6.Baskı) HYB Yayınları.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulama* (14. Baskı). Epsilon Yayınevi.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.

- Tunç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişki Doyumu ile Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Üncü, S. (2007). *Duyusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yavuz, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki bağlantı* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yavuzer, N. (2004). *İlişkiler ve kişilerarası güven evlilik Okulu* (11.Basım). Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (Ed.). (2004). *Evlilik Okulu* (11.Basım). Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 301-308.
- Yılgör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.

- Yılıgör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırılması, otantiklik ve depresyon* [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk psikoloji yazıları*, 19(38), 77-87.
- Weiser, D. A. ve Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152- 156.
- Whisman, M. A. (2005). Relationship beliefs, attributions, and partner behaviors among depressed married women. *Cognitive Therapy and Research*, 29 (2), 143-154.
- Wright, J.S., Basco, M.R. ve Thase, M, E. (2006). *Learning cognitive-behavior therapy: An illustrated guide*. Washington: American Psychiatric Publishing

## EKLER

### EK 1 : Romantik İlişkilerde Öze Yeterlik Ölçeği İzni :

Fwd: Ölçek kullanım izni



**selda oz**  
Alıcı: ben

----- Forwarded message -----  
Gönderen: **selda oz** <[selda.oz@gmail.com](mailto:selda.oz@gmail.com)>  
Date: 7 Ara 2021 Sal, 13:58  
Subject: Fwd: Ölçek kullanım izni  
To: <[halil.unall@gmail.com](mailto:halil.unall@gmail.com)>

----- Forwarded message -----  
Gönderen: **selda oz** <[selda.oz@gmail.com](mailto:selda.oz@gmail.com)>  
Date: 7 Eyl 2021 Sal, 22:29  
Subject: Re: Ölçek kullanım izni  
To: şule yıldız <[suleyildizim@gmail.com](mailto:suleyildizim@gmail.com)>

Ölçek ektedir. Başarılar.  
Doç. Dr. F.Selda Öz Soysal

### EK 2: Romantik İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İzni:



**Büşra Yılmaz**

Merhabalar, Uluslararası Kıbrıs üniversitesinde klinik psikolojiden yüksek lisans yapmaktayım.Tez konumu "Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler ile i

7 Aralık Sal 22:50 (9 gün önce)



**Sener BUYUKOZTURK**

Alıcı: ben

8 Aralık Çar 08:15 (8 gün önce)



Büşra merhaba  
Ölçeği kullanabilirsin. Detay bilgiye ihtiyacın olursa Zeynep hocaya yazar mısın?  
Başarılar  
ŞB

7 Ara 2021 Sal, saat 22:50 tarihinde Büşra Yılmaz <[yilmazbusrayy@gmail.com](mailto:yilmazbusrayy@gmail.com)> şunu yazdı:

\*\*\*

Prof. Dr. Şener Büyükoztürk  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi  
Dekan  
[sener.buyukozturk@hku.edu.tr](mailto:sener.buyukozturk@hku.edu.tr)

### EK 3: Akılcı Olmayan İnançlar Envanteri Ve İlişki Doyumu Ölçeği İzni:



**Büşra Yılmaz** <[yilmazbusrayy@gmail.com](mailto:yilmazbusrayy@gmail.com)>

Alıcı: tugbasari

5 Aralık Paz 21:04 (11 gün önce)



Merhabalar, Uluslararası Kıbrıs üniversitesinde klinik psikolojiden yüksek lisans yapmaktayım.Tez konumu "Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler ile ilgili öz yeterlilik, akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi" olarak belirledim.Sizin uyarlamış olduğunuz romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ölçeği ve romantik ilişki doyumu ölçeklerini kullanabilir miyim? Ve eğer elinizde varsa ölçeklerin uzun halini alabilir miyim?  
Teşekkürler , saygılarımla  
Büşra Yılmaz.



**Tuğba Sarı**

Alıcı: ben

6 Aralık Pzt 07:17 (10 gün önce)



Merhaba Sevgili Büşra,  
Ölçeği ben geliştirmedim ancak doktora tezimde geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptım. Sanırım ölçeğe geliştiren kişilere ulaşamadıkları için bana ulaşıyorlar. Bu bilgi notuyla ölçeği geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığım ve kullandığım ölçeği ekte iletiyorum. Benim geliştirdiğim RANIO da ekte.  
Başarılar dilerim.  
Doç. Dr. Tuğba Sarı

**Kimden:** Büşra Yılmaz [[yilmazbusrayy@gmail.com](mailto:yilmazbusrayy@gmail.com)]

**Gönderildi:** 05 Aralık 2021 Pazar 21:04

**Kime:** Tuğba Sarı

**Konu:** Yüksek lisans tez dönemi

#### **EK 4: Bilgilendirilmiş Onam**

Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı tarafından Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve AVCIOĞLU yönetiminde Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Büşra Yılmaz ile “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz Yeterlilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla bu çalışma yürütülmektedir. Araştırmada 4 tane ölçek ve 1 tane de kişisel bilgi formu bulunmaktadır. Araştırmaya katılmak gönüllülük ilkesine bağlıdır. Ölçekleri cevaplarırken vazgeçebilir, isteğinize bağlı olarak çalışmadan çekilebilirsiniz. Paylaşmış olduğunuz bilgiler gizli tutulacaktır. Soruların belli cevapları olmadığından dolayı yanıtlarınızın içten olması gerekmektedir. Dolayısıyla çıkacak sonuçların literatüre fayda sağlaması beklenmektedir. Çalışmaya dahil olduğunuz için teşekkür ediyoruz. Çalışma ile ilgili aklınıza takılan yerleri sormak için aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanabilirsiniz.

**Öğrenci Araştırmacı Büşra Yılmaz**  
**Soyad**

**Sorumlu Araştırmacı/Danışman Ad-**

22018027@student.ciu.edu.tr

Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve Avcioğlu

[mavcioglu@ciu.edu.tr](mailto:mavcioglu@ciu.edu.tr)

**“Yukarıdaki verilen bilgileri okudum. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü bilgilendirmeleri aldım. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.”**



**ONAYLIYORUM**

## EK 5: Sosyo Demografik Bilgi Formu

1) Yaş: \_\_\_\_\_

2) Cinsiyetiniz:

K( ) E( ) \_\_\_\_\_

3)Cinsel yöneliminiz:

Heteroseksüel ( ) Lezbiyen ( ) Gay ( ) Biseksüel ( ) Transeksüel  
( ) Diğer: \_\_\_\_\_

4)Eğitim durumu:

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise( ) Üniversite( ) Yüksek lisans ( ) Diğer  
( )

5) Mevcut ilişki durumu:

Flört ( ) Söz/Nişan ( ) Evli ( )

6) İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?

0-6 ay ( ) 7-12 ay ( ) 13-24 ay ( ) 25 ay ve üstü ( )

## EK 6: Romantik İlişkilerde Öz Yeterlilik Ölçeği:

<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>				<b>Ne katılıyorum/ Ne katılmıyorum</b>				<b>Tamamen katılıyorum</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1. Ben, romantik bir ilişki partneri olarak iyi olmayan biriyim.* (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)								
2. Romantik ilişkilerdeki başarısızlık, beni yalnızca daha fazla çabalamam konusunda istekli yapar. (1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9)								

## EK 7: Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
2. Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanmam.	1	2	3	4	5

## **EK 8: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği**

1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır. (1) (2) (3) (4) (5)

2. İnsanlar beni hiç anlamıyor. (1) (2) (3) (4) (5)



## EK 9: Romantik İlişki Doyum Ölçeği

	Düşük						Yüksek
	1	2	3	4	5	6	7
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
2. Genel olarak ilişkiniz sizin ne kadar doyurucu?							



## EK 10: Etik Kurul Onay Formu



ULUSLARARASI KIBRIS ÜNİVERSİTESİ

Sayı : -020-4796  
Konu : Büşra Yılmaz'ın Etik Kurul Kararı hk.

07/05/2022

Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve Avcıoğlu

22018027 numaralı yüksek lisans öğrencisi Büşra Yılmaz'ın, öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve Avcıoğlu danışmanlığında hazırlanmış olduğu "Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Kişilerde Akılcı Olmayan İnançları, Bilişsel Çarpıtmaları ve Öz yeterlilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmanın, UKÜ Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komitesi'nin 28.04.2022 tarihinde EKK21-22/14/005 nolu toplantı tutanağında belirtildiği üzere çalışmanın geldiği gibi kabulüne oy birliği ile karar verilmiştir. Konuyu gereği için bilgilerinize saygılarımla sunarım.

Prof. Dr. Mehmet TOYCAN  
Rektör Yardımcısı - Eğitim ve Araştırma

Dağıtım:  
Fen-Edebiyat Fakültesi Dekanlığına  
Yrd. Doç. Dr. Muazzez Merve Avcıoğlu

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı-Soyadı:** Büşra Yılmaz

**Doğum Yeri/ Tarihi:** Hatay/İskenderun, 14.09.1998

**e-mail:** [yilmazbusrayy@gmail.com](mailto:yilmazbusrayy@gmail.com)

### ÖĞRENİM BİLGİLERİ

**Yüksek Lisans:** Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi/ Klinik Psikoloji **2021-2023**

**Lisans:** Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi/ Psikoloji **2016-2020**

**Lise:** Lokman Hekim Anadolu Lisesi /Adana **2012-2016**

### ÇALIŞTIĞI KURUMLAR

**2022-** Orenda Psikolojik Danışmanlık Merkezi -Psikolog

**2021-** Adana Ekrem Tok Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Stajyer Psikolog)

**2019-** İskenderun Devlet Hastanesi (Stajyer Psikolog)

**2017-** Telettubies Kreş ve Anaokulu ( Stajyer Psikolog)