



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**BELİREN YETİŞKİNLİKTEKİ ROMANTİK  
İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİ İLE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN İLİŞKİ  
DOYUMUNA ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EBRU KAHVECİ**

**İSTANBUL, 2023**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**BELİREN YETİŞKİNLİKTEKİ ROMANTİK  
İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİ İLE  
AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN İLİŞKİ  
DOYUMUNA ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EBRU KAHVECİ  
(210133002)**

**Danışman  
(Prof. Dr. Gaye Saltukoğlu)**

**İSTANBUL, 2023**

26/07/2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencisi 210133002 numaralı **Ebru KAHVECİ**'nin hazırladığı, "Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirti Düzeylerine Göre Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar, Utanç ve Suçluluğun İlişki Doymu Üzerine Etkisi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 26.07.2023 Salı günü saat 14.00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **Kabulüne Oy Çekilme/Oy Birliği** ile karar verilmiştir.

Tez adı değişikliği yapılması halinde: Tez adının **Beliren Yetişkinlikteki Romantik İlişkilerde Obsesif Kompulsif Belirti** şeklinde değiştirilmesi uygundur. **ile Akılcı Olmayan İnançların İlişki Doymu Üzerine Etkisi**

Jüri Üyesi

Karar

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. Prof. Dr. Gaye SALTUKOĞLU (Danışman) | ...Kabul.... |
| 2. Doç. Dr. İrem ANLI                   | Kabul....    |
| 3. Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ           | Kabul....    |
| 4. ....                                 | .....        |
| 5. ....                                 | .....        |
| 6. (İkinci Danışman)*.....              | .....        |
- \*2. Danışman varsa doldurulması gerekmektedir.

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ebru Kahveci

## TEŐEKKÜR

Tezimin yazım aşamasında desteğini, olumlu yapısını, değerli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaŐan tez danıŐmanım Prof. Dr. Gaye SALTUKOğLU ve Doç. Dr. Melek Astar hocalarıma en içten dileklerle teŐekkürlerimi ediyorum. Tezimin veri toplama aşamasında destek olan tüm katılımcılara teŐekkür ediyorum. Tüm eğitim ve öğretim hayatım boyunca maddi, manevi desteklerini ve sevgilerini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma teŐekkür ederim.

Tez sürecimde bana yardımcı olan, desteğini esirgemeyen tüm meslektaşlarıma, arkadaşlarıma ve tanıdıklarıma teŐekkür ederim.

Ebru Kahveci

# **BELİREN YETİŞKİNLİKTEKİ ROMANTİK İLİŞKİLERDE OBSESİF KOMPULSİF BELİRTİ İLE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN İLİŞKİ DOYUMUNA ETKİSİ**

**Ebru Kahveci**

## **ÖZET**

Bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin araştırılması ve bahsi geçen değişkenlerin demografik özellikler açısından nasıl farklılaştığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada 291 katılımcı katılmış ve veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ), Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ), Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ) ve Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belritileri, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre romantik ilişki ve partner odaklı obsesyon ve kompulsiyonlar puanı ile ilişki doyumu puanı arasında negatif romantik ilişkilerde inançlar puanı arasında pozitif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişki doyumu puanı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar puanı arasında da negatif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ise ilişki doyumunu yordayan değişkenler partnere duyulan sevgi, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler, duygusal istikrar ve ilişki süresi olarak bulunmuş. Partnere duyulan sevgiye dair şüphe içerikli takıntılı düşüncelerin, sosyal zaman kullanımına dair akılcı olmayan inançların, partnerin duygusal istikrarına dair şüphelerin olduğu alt boyutlarından alınan puanların yükselmesi ilişki doyumunu azaltırken; aşırı

beklentilere dair akılcı olmayan inançlar alt boyutundan alınan puanın ve ilişki süresinin artması ilişki doyumunu arttırmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** romantik ilişki, obsesif kompulsif belirtiler, akılcı olmayan inançlar, ilişki doyumu, beliren yetişkinlik

**THE EFFECT OF RELATIONSHIP-RELATED OBSESSIVE-  
COMPULSIVE SYMPTOMS, IRRATIONAL BELIEFS ON  
RELATIONSHIP SATISFACTION IN EMERGING  
ADULTHOOD ROMANTIC RELATIONSHIPS**

**Ebru Kahveci**

**ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the effect of irrational beliefs on satisfaction in romantic relationships according to the relationship-related obsessive-compulsive symptoms in emerging adulthood. Additional aim of this study is to examine these variables according to the demographic variables. A total of 291 participants were included in the study, and the data collection tools used were the Socio-Demographic Information Form, “Romantic Relationship Obsessions and Compulsions Scale”, “Partner Related Obsessive-Compulsive Inventory”, “Irrational Romantic Relationship beliefs Inventory”, and “Relationship Satisfaction Scale”. Spearman correlation analysis was conducted to examine the relationships between participants' romantic and partner-focused obsessive-compulsive symptoms, irrational beliefs in romantic relationships, and relationship satisfaction. According to the results, there was a significant negative linear relationship between scores of romantic and partner-focused obsessions and compulsions, and scores of relationship satisfaction. Additionally, there was a negative linear relationship between relationship satisfaction scores and scores of irrational beliefs in romantic relationships. In multiple linear regression analysis, the variables predicting relationship satisfaction were found to be love for the partner, social time usage, excessive expectations, emotional stability, and relationship duration. Increases in scores derived from the sub-dimensions of love for the partner, social time usage, and emotional stability were found to decrease relationship satisfaction. On the other



hand, an increase in scores derived from the sub-dimension of excessive expectations and the duration of the relationship was found to increase relationship satisfaction.

**Keywords:** romantic relationship, obsessive compulsive symptoms, irrational beliefs, relationship satisfaction, emerging adulthood

## ÖNSÖZ

Bu araştırma; beliren yetişkinlik dönemi denilen 18-25 yaş aralığındaki bireyler örneğinde romantik ilişkilerde görülen obsesif kompulsif belirtiler ve akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile değişkenlerin demografik veriler bakımından nasıl değiştiğini ortaya koymak ve literatüre katkıda bulunmak açısından önemlidir.

Literatüre yeni kazandırılan ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin romantik ilişki bağlamında görülen belirtilerin bilişsel özelliklerini belirlemek amacıyla romantik ilişkiye özgü akılcı olmayan inançlar değişkeniyle incelenmiştir. Daha önce bu konuda yapılmış bir çalışma olmadığı görülmüştür. Bundan dolayı mevcut çalışma hem yabancı hem ülkemiz literatüründe bir ilk niteliği taşımaktadır.

OKB ile benzer yapıtaşlarına sahip olsada yeni görülen bir alt tür olan bu belirtilerin keşfedilmeyi bekleyen kendine özgü özellikleri de olabileceği tahmin edilmektedir. Bu çalışmada da bilişsel perspektiften bu özellikleri taşıyan bireylerin sahip olabilecekleri romantik ilişkilerde görülen akılcı olmayan inançlarını keşfetmeye çalışılmıştır.

Haziran, 2023

Ebru Kahveci

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ .....	xii
KISALTMALAR .....	xiii
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
1.1. BELİREN YETİŞKİNLİK .....	4
1.2. ROMANTİK İLİŞKİ ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK.....	6
1.2.1. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler.....	9
1.2.2. Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler .....	9
1.2.3. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Bilişsel Model Doğrultusunda İncelenmesi .....	10
1.3. ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR .....	12
1.3.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT) .....	13
1.3.1.1. ABC Kişilik Kuramı .....	15
1.3.1.2. Akılcı İnançlar .....	15
1.3.1.3. Akılcı Olmayan İnançlar.....	16
1.3.2. Bilişsel Yaklaşım .....	18
1.3.2.1. Temel İnançlar .....	19
1.3.2.2. Ara İnançlar .....	19
1.3.2.3. Otomatik Düşünceler.....	19
1.3.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar .....	20
1.4. İLİŞKİ DOYUMU .....	20
1.5. AKILCI OLMAYAN İLİŞKİ İNANÇLARI VE İLİŞKİ DOYUMU.....	22
1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	25
İKİNCİ BÖLÜM .....	26
2. YÖNTEM.....	26
2.1. KATILIMCILAR .....	26
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	26
2.2.1. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu.....	26
2.2.2. Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlar Ölçeği (RİOKÖ).....	27

2.2.3. Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği (PIOKBÖ).....	27
2.2.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) .....	28
2.2.5. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği.....	30
2.3. UYGULAMA.....	30
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	31
2.4.1. Verilerin Analiz Yöntemi .....	31
2.5. SONUÇLAR .....	32
2.5.1. Demeografik Özelliklerin Dağılımı .....	32
2.5.2. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Karşılaştırma Sonuçları.....	34
2.5.3. Korelasyon Analizi Sonuçları .....	45
2.5.4. Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	52
3. TARTIŞMA .....	52
SONUÇ.....	64
KAYNAKÇA .....	66
EKLER.....	75

## TABLO LİSTESİ

Sayfa

<b>Tablo 1.</b> Demografik Özelliklerin Dağılımları .....	32
<b>Tablo 2.</b> Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ...	34
<b>Tablo 3.</b> Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Göre Demografik Özellikler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi .....	37
<b>Tablo 4.</b> Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Göre Demografik Özellikler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi .....	41
<b>Tablo 5.</b> Korelasyon Katsayısının Değerlendirilmesi .....	46
<b>Tablo 6.</b> Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	46
<b>Tablo 7.</b> Ölçekler ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	48
<b>Tablo 8.</b> İlişki Doyumunu Etkileyen Bağımsız Değişkenler (Ölçek Puanları) ve Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı .....	49
<b>Tablo 9.</b> İlişki Doyumunu Etkileyen Bağımsız Değişkenler (Demografik Özellikler) ve Modeldeki Katsayılarının Anlamlılığı.....	50

## KISALTMALAR

ADDT	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi
İDÖ	İlişki Doyumu Ölçeği
RAINÖ	Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
RIÖKÖ	Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği
PİOKBÖ	Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirtileri Ölçeği
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk

## GİRİŞ

Beliren yetişkinlik 18-25 yaşını kapsayan bir gelişim dönemi olarak adlandırılmaktadır (Atak, 2005). Beliren yetişkinliğin temel özelliklerinden biri kimliğin keşfedilmesidir. Aşk bu keşif sürecinin ana rollerinden birini alır (Erikson, 1968; Arnet, 2000). Bu dönemde bireyler uzun soluklu bir birliktelik kurabilecekleri partnerlerini bulmaya çalışırlar (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Yakın ilişki kurmaya çalışırken karşılaştıkları problemler ise diğer gelişim dönemlerine göre daha önemli hale gelebilmektedir. Psikolojik yardım almak isteyen gençlerin başlıca problemlerinin ilişki teması altında toplandığı görülmüştür (Creasey, Kershaw ve Boston, 1999). Romantik ilişki başlatmak, sürdürmek ve ilişki içinde yaşanan problemler, çatışmalar bu dönem bireylerinin depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşamalarına neden olabildiği görülmüştür (Eryılmaz ve Atak, 2009). İlişkide yaşanan sorunlarla beraber ilişkiden alınan doyumun azalması bireyleri psikolojik rahatsızlıklara da daha kırılgan hale getirebilmektedir (Bradbury ve diğerleri, 2000).

Güncel araştırmalar içerisinde obsesif kompulsif bozukluğun bir alt çeşidi olarak tanımlanan ilişki odaklı obsesif kompulsif bozukluk üzerine birçok çalışma yapılmaya başlanmıştır (Doron ve ark., 2012a; Doron ve ark., 2012b). Romantik ilişki bağlamı içerisinde ilişkiye ya da partnere yönelik obsesyonlar ve kompülsiyonların eşlik ettiği bir tablo olduğu görülmektedir (Doron, Derby ve ark., 2014). ‘Doğru bir ilişkide miyim?’, ‘Partnerimi seviyor muyum?’ ve ‘Partnerim beni seviyor mu?’ gibi düşünce içerikleri romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler içerisinde yer almaktadır (Doron, Derby ve ark., 2014). ‘Partnerim yeterince zeki, ahlaklı, güzel mi?’ gibi partnerimin sahip olduğu fiziksel, karakteristik özelliklerine ilişkin düşünceler ise partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler içerisinde yer almaktadır.

Birçok bireyin aklından ilişkisine ve parterine yönelik kaygılı düşünceler geçirebilir ancak endişelerden farklı olarak bu obsesyonlar ve kompülsiyonlar kişinin günlük hayatını etkilemekte ve aksaklıklara neden olabilmektedir. Romantik ilişki

odaklı obsesif kompulsif semptomlar sergileyen bireylerin bilişsel süreçleri hakkında yapılan bazı araştırmalar göstermektedir ki bu bireylerde obsesif kompulsif bozukluk ile ortak bilişsel eğilimlerin, çarpıtmaların olduğu aynı zamanda romantik ilişkiye özgü de bilişsel çarpıtmalar yaşayabildikleri bulunmuştur (Doron, Derby ve ark, 2016). Romantik ilişkiye dair felaketleştirici düşüncelerin incelendiği bir araştırmada bu kişilerin ilişki bitiminin çok kötü sonuçlanacağına dair ve yalnız kalmanın çok olumsuz olacağına dair kaygılarının yüksek olduğu görülmüştür (Doron ve Derby, 2017). Literatürde romantik ilişki odaklı ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler ile yapılan bilişsel süreçlerin incelendiği araştırmalarda çoğunlukla obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkilendirilen bilişsel çarpıtmaların incelendiği bulunmuştur.

Bilişsel perspektiften ele alındığında psikolojik rahatsızlıkların kaynağı düşünceler, bilişler veya inançlar olarak görülmektedir (Beck, 2001; Türkçapar, 2015). Temelde genel anlamıyla inançlar, dünyaya, diğerlerine ve kendimize olan bakışımızı, değerlendirmemizi şekillendiren unsurlardan biridir (Beck, 2001; Dryden, 2002). İnançların gelişiminde ise bağlanma, ebeveyn stilleri, çocukluk çağı yaşantıları, mizaç gibi birçok faktör etki edebilmektedir. Bilişsel kurama göre inançlar akılcı olmadığında psikolojik rahatsızlıklara yol açabildiği gibi kişinin iyi oluşunu zedelediği de görülebilmektedir (Sullivan ve Scwebel, 1995).

İnançlar doğası gereği geniş bir skalaya sahiptir. Yaşadığımız her olay, karşılaştığımız her konu hakkında akılcı veya akılcı olmayan inançlar taşıdığımız görülmektedir (Ellis ve Dryden, 1997). Konu romantik ilişki olduğunda akılcı olmayan inançlar ilişkinin nasıl olması, partnerinin nasıl davranması hangi özellikleri taşıması gerektiğine dair beklentilerin oluşturduğu bir inançlar bütünü şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Addis ve Bernard, 2002). Yukarıda bahsedildiği gibi akılcı olmayan inançlar duygusal rahatsızlıklara, olumsuz duygular yaşantılanmasına neden olabilmektedir. Romantik ilişkideki olumlu ya da olumsuz duyguların değerlendirilmesi ilişki doyumuna işaret etmektedir.

Bir konu, bağlam olarak romantik ilişkiden bahsedildiğinde ilişkiden ne kadar doyum alınabildiği ilişki ve birey için belirleyici olmaktadır. Bunun nedeni romantik ilişkilerin inşa edilebilmesi ve hayatta kalabilmesi için ilişkiden doyum sağlanabilmesi oldukça önemli görülmektedir. Bireyler öznel olarak içinde



buldukları ilişkiden ne kadar doyum sağlayabilirlerse o ilişkide kalmayı bir o kadar isteyebilir ve pozitif duygular yaşayabilirler (Hendrick ve Hendrick, 1995). Doyumu etkileyen en önemli değişkenlerden biri akılcı olmayan inançlardır. Romantik ilişkilere dair kişinin inançları da ne kadar akılcılıktan uzaksa yaşadığı duygular da bir o kadar olumsuz yaklaşabilmektedir. Dolayısıyla romantik ilişkiden alınan doyum olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Neenan ve Dryden, 2006). Bu durum da hem ilişkiyi hem de bireyin kendi ruhsal durumunu etkilemektedir.

Yapılan araştırmada romantik ilişkilerin psikolojik iyi oluşta önemli hale geldiği beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler düzeylerine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Literatüre yeni kazdırılan OKB'nin bir alt türü olan ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden romantik ilişki bağlamına özgü olanın bilişsel mekanizmasını keşfetmek OKB ile ortak özelliklere sahip olduğu gibi diğer alt türlerden ayıran özelliklerini ele almak ve bu türün romantik ilişki bağlamı içerisinde oluşumunda ilişkili olabilecek faktörler arasındaki ilişkiyi incelemek araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde öncelikle beliren yetişkin döneminin özelliklerinden başlayarak romantik ilişki bağamında görülen obsesif kompulsif belirtileri özellikleri, bilişsel yönleri, Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Bilişsel Yaklaşımına göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara bakılmış ve ilişki doyumu kavramına kısaca değinilmiştir.

### 1.1. BELİREN YETİŞKİNLİK

Bireyler fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda yaşadıkları değişimlere göre gelişim dönemlerine ayrılarak incelenmiştir. Her bir gelişim döneminin diğer dönemlerden kendini ayıran bazı özellikler taşımaktadır. Beliren yetişkinlik dönemi ise son zamanlarda Arnett (1994; 1998; 2000) tarafından önerilmiş yeni bir gelişim dönemi olarak adlandırılmıştır. Arnett bu gelişim dönemini gelişimi açıklayan diğer kuramcılar tarafından da fark edilen ama ismi konulmamış ancak bazı özelliklerle diğer dönemlerden ayrıldığını görmüştür. Beliren yetişkinlik dönemi ergenlikten ve yetişkinliğe geçişte yer alan 18-25 yaş aralığını kapsayan bireysel, kültürel farklılıklarla birlikte 28-29 yaş aralığına kadar uzanabileceği tahmin edilen gelişimsel bir dönemdir. Bu dönem hem ergenlik hem yetişkinlikten daha fazla değişimin, deneyimin, merakın olduğu bir dönemdir. Bireyler farklı işler deneyimlemekte, içten bir partner ilişkisi kurma arayışında ve dünya görüşü olarak farklı bakış açılarını değerlendirebilmektedir (Arnett, 2000).

Öznel değerlendirmelerine bakıldığında beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler ergenlik dönemini geride bıraktıklarını kabul etseler de kendilerini tam bir yetişkin olarak göremediklerini ifade etmektedirler. Yetişkinlik onlar için bağımsızlıklarının sona ereceği uzak durulması gereken bir dönem olarak görülmektedir. Oysaki yetişkinliğe geçmeden uzun soluklu sorumluluklar almadan

ve aynı şekilde ergenlikteki bağımlılıklarından özgür olarak birçok yeni deneyim edinebildiği bir dönemdedir.

Beliren yetişkinliği arada kalmışlık, kimlik arayışı, sonsuz olanaklara sahip olma düşüncesi, kendine odaklanma ve istikrarsızlık olarak adlandırılan beş temel özellik hem yetişkinlik hem de ergenlik döneminden ayıran özellikler olarak görülmektedir (Arnett, 2000).

Küreselleşmeyle beraber son yıllarda Türkiye’de yaşanan ekonomik, sosyal, kültürel alanlarda yaşanan değişim ve gelişim beliren yetişkinlik olgusunun diğer Avrupa ülkeleri ve ABD de olduğu gibi yaşanmasına sebebiyet vermiştir. Beliren yetişkinliğin kendine has özellikleri ülkemiz gençlerinde de görülse de ülke şartlarından dolayı bazı farklılıklar yaşandığı da görülebilir (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan 18-25 yaş aralığındaki bu dönem Erickson’un (1968) gelişim dönemlerinden yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemine denk gelmektedir. Erickson’a (1968) göre bu dönemde genç yakın ilişkiler geliştirdiği derin duygusal bağlarla bir diğeriyle yakınlığı birlik olduğu bir dönemdir. Eğer bu yakınlık, derin duygusal paylaşımlar sağlanmazsa yalıtılmışlık yaşayan gençler kendilerine odaklanırlar. Bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlatabilmek için diğerleriyle kurduğu ilişkiler özellikle romantik ilişkiler daha önemli hale gelmektedir. Bu dönemi ergenlikte yaşanan romantik ilişkilerden farklı kılan daha ciddi bir doğrultuya sahip olması ve bu dönemde kurulan ilişkinin evliliğe evrilme potansiyelini daha fazla taşımasıdır. Dolayısıyla uzun vadeli kendilerine uyabilecek partner arayışı bu dönemi kendine has kılar (Arnett, 2004).

Yakın ilişkiler geliştirmenin yanında bu dönem içerisinde bireyler kendi kimliklerini keşfetmeye çalışırlar. İlgilerini neyin çektiğini, nelerden hoşlandıklarını, merak ettiklerini, nelerden hoşlanmadıklarını ve sıkıldıklarını bir diğer açıklamayla onlara uzun vadede asıl uygun olan ve onları tanımlayan şeyleri keşfederler. İlgi alanları da onları meslek alanlarına yöneltir ve meslek seçiminde yardımcı olur. Aynı şekilde kendi ideallerine uyan partner arayışı kendilerini keşfetmelerinin bir uzantısıdır (Arnett, 2004). Aynı zamanda bu dönemin başlangıcı üniversite hayatının başlangıcına da denk gelmektedir. Üniversite okumak için aileden uzaklaşan birey gerek yurttan kalarak gerek yaşlılarıyla beraber bir eve çıkarak önceki dönemlerden

çok daha farklı bir şekilde tek başına hayata atıldığı ve kendini özgür hissettiği bir dönemdedir. Bu özgürlük de birçok deneyim yaşayabilmesine daha fazla olanak tanımaktadır. Tüm bu süreç içerisinde birey kendini tanımaya ve keşfetmeye, kendi kimliğini oluşturmaya çalışmaktadır. Bu keşif sürecinde bağımsızlığın, üniversite hayatının ardından iş dünyasına adım atıldığı, evliliğe ilerleyen romantik ilişkilerin kurulabildiği bir diğer deyişle ideal partnerin arandığı görülmektedir. Son yarım yüzyılda ortaya çıkan beliren yetişkinlik kavramı, yetişkinliğin yerleşik, rutin hayatı ile ergenliğin aileye bağlı yaşamı arasında çok fazla çeşitlilik taşıyan, kimlik keşfinin önem taşıdığı ve birçok yeni deneyimlerin edinildiği oldukça hareketli bir dönemi kapsayan bir kavramdır (Atak ve Çok, 2010).

## 1.2. ROMANTİK İLİŞKİ ODAKLI OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK

Bu çalışmada beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki obsesif kompulsif belirtileri ve akılcı olmayan inançların ilişki doyumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Öncelikle bu bölümde Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı, obsesyon ve kompulsiyon kavramları, tanı alt tipleri, fenomenolojik özellikleri, OKB'nin bilişsel davranışçı açılarından incelenmesi yapılacaktır. Daha sonrasında tez konusu olan romantik ilişki odaklı ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtilere, etiyojisine ve bu konuda yapılmış araştırmalara değinilecektir.

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) Ruhsal Bozuklukların Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı Dsm 5'te Takıntı-Zorlantı Bozukluğu (Obsesif-Kompulsif Bozukluk) ve ilişkili bozukluklar altında takıntıların (obsesyon), zorlantıların (kompulsiyonların) veya her ikisinin beraber görülmesiyle karakterize bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2013). Ruhsal rahatsızlıklar arasında tanımlanmış ilk bozukluklar arasında yer alan OKB insan yaşamı boyunca her yüz kişiden iki ile üçü arasında bir oranda görülmektedir. Madde bağımlılıkları, duygulanım bozuklukları ve fobilerden sonra en sık görülen ruhsal hastalık olarak tanımlanmaktadır (Myers ve ark., 1984; Rasmussen ve Eisen, 1992). Ayrıca OKB'nin çocukluk döneminde ve yetişkinliğe geçiş döneminde belirtilerin en şiddetlenebileceği dönem oldukları görülebilir (Yılmaz, 2018).

Ayrıca obsesif düşünme ve kompulsif davranışlar klinik popülasyonda sık gözlenebildiği gibi normal popülasyon içerisinde de karşılaşılan olgulardır. OKB

tanısı almış bireylerde ve tanı kriterlerinden birkaç belirtiyi bozukluk sınırında karşılamayan ancak örüntü şeklinde taşıyan bireylerde de obsesif düşünceler oldukça kaygı ve stres yaşanmasına yol açabilmektedir (Yıldırım, 2018). OKB tanısı alan ve almayan eşik altı grubu arasındaki farkı yaratan durum aniden zihinlerinde canlanan bu ısrarcı, olumsuz, rahatsız eden düşüncelerin onlar için daha fazla önem atfetmeleri ve bu düşünceleri kontrol edebileceklerine dair varsayımlarının yüksek olmasıdır (Gibs, 1996).

Obsesyonlar ve kompulsiyonlar kişinin istemediği, genellikle ego-distonik (benliğe yabancı), girici, yineleyici ve sürekli düşünceler, itkiler ya da imgelerdir (Rachman & Hodgson, 1980; Salkovskis, 1985). Obsesyonlar kişide gerginlik, stres, endişe, üzüntü duyguları uyandırabilmektedir. Kompulsiyonlar ise obsesyonların verdiği rahatsızlığı telafi etmek için yapılan, kendisini katı bir biçimde uymaya zorlanmış hissettiği, yinemeli, dışarıdan gözlenebilen davranışlar ya da zihinsel süreçlerdir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Sık görülen obsesyonlar arasında beden sorunları, biriktirme-istifleme obsesyonları, bulaşma, cinsel-dini içerikli obsesyonlar, kendine ve başkalarına zarar verme düşünceleri ve simetri-sayma-sıralama obsesyonları sayılmaktadır. Obsesyonlar sıklıkla bireyin inanç ve değer sistemi ile çelişen nitelikler taşımaktadır (Porgalı Zayman, 2016). Kompulsiyonlar ise sıklıkla davranış kalıpları olarak tanımlanmakla birlikte tekrar eden davranış ve zihinsel eylemlere karşılık gelmektedir.

Obsesyon ve kompulsiyonlarından dolayı kişilerin utanç ve suçluluk gibi olumsuz duygular yaşayabildikleri görülmektedir. Bireyin değer sistemine uygun olmayan, yaşamın gerçekliğine zıt düşebilen bu düşünceler ve zorlantılar günlük yaşama uyum sağlamada, diğerleriyle olan ilişkilerin sürdürülmesinde ciddi sıkıntılara yol açabilmektedir. OKB temalarında en yaygın olarak bulaşma korkusu, temizlik takıntısı, başkalarına zarar verme korkusu gibi birbirinden farklı içeriğe sahip OKB geniş spektrumlu bir bozukluktur. Her bir belirtinin şiddeti, temasına göre uygulanacak olan tedavinin içeriği de değişkenlik gösterebilmektedir.

2012 yılında Doron ve arkadaşların yaptığı çalışmalarda ilişki üzerine bir OKB alt türü olabileceği bulunmuştur (Doron ve ark., 2012a; Doron ve ark., 2012b). Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerde ise takıntılar ve kompulsiyonların içeriği ilişki üzerine olmaktadır (Doron ve ark., 2012a). Takıntılar

kişinin partnerine yönelik aynı şekilde partnerinin kendisine yönelik ve ilişkinin doğruluğuna yönelik düşünceleri içermektedir. Partner odaklı OKB’de ise kişi daha çok partnerinin kusurlarına yönelik takıntı içeriğine sahip olduğu görülmektedir (Doron ve ark., 2012b).

Romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler, partnere ve ilişkiye yönelik takıntılar, zihinsel meşguliyet ve bundan dolayı duyulan rahatsızlığı azaltmak için sergilenen kompulsif davranışlardan oluşmaktadır (Doron, Derby ve ark., 2014). Takıntılar düşünceler, görüntüler ve dürtüler şeklinde görülebilir. Kompulsif davranışlar ise kişinin partnerine ve ilişkiye dair duygu ve düşüncelerini tekrarlı olarak kontrol etmesi, partnerinin özelliklerini diğer kişilerle karşılaştırması, güvence arayan davranışlar sergilemesi, kendini rahatlatması şeklinde olabilir. İlişkiye ve partnere dair bu girici düşünceler egoya yabancı bir şekilde deneyimlenir. Kişi bu düşüncelerden rahatsızlık duymakta kendi değer sisteminin dışında olduğunu hissetmektedir. İstenmeyen düşüncelerden dolayı kişi suçluluk ve utanç duyguları yaşamaktadır. Örneğin kişi eşinin özelliklerini diğerleri ile karşılaştırdığı nötralize edici davranışlarından, ona karşı eleştirel tavrından dolayı utanç ve suçluluk hissedebilmektedir (Doron, Derby ve ark., 2016).

Romantik ilişki odaklı OKB başlangıç yaşı tam olarak bilinmemektedir (Doron ve Derby, 2017; Doron, Derby ve ark., 2014). Sıklıkla erken erişkinlik döneminde bu semptomların başladığı, kliniğe başvurular arasında bildirilmektedir. Semptomların ilişki sürecinde devam ettiği de görülmektedir. Belirtilerin ortaya çıkışı ilişki bağlılığını sınavan önemli yaşam olaylarında, alınması gereken kararlarda görülebilmektedir. (çocuk sahibi olmak, evlenmek) Aynı zamanda biten ilişkiden sonra ya da gelecek ilişki hakkında da takıntılı düşüncelerin olabileceği görülmektedir. İlişkinin başlangıcında Romantik ilişki odaklı OKB görülürken daha sonra bunun Partner odaklı OKB’ye dönüşebildiği görülen çiftlere de rastlanmaktadır (Doron, Derby ve ark., 2014).

Biten ilişki ardından doğru kişiyi kaybetmiş olmak, “BİR” olanı kaybetmek, kaçırmış olmakla ilgili kişiler takıntılı bir şekilde düşüncelere sahip olabilirler (Doron, Derby ve ark., 2016). İlişkiyi bitirmeye yönelik aldıkları ya da alacakları karardan dolayı pişman olmaktan aşırı derecede korktukları görülebilir. İlişkinin neden bittiğine, ayrılık kararının ardındaki sebepleri kendine hatırlatma gibi güven

arayıcı davranışlar görülebilir. Şuanki partnerini diğer partneriyle aynı cinsiyette olan bireylerle karşılaştırma, partneriyle ilişkisini diğer ilişkilerle karşılaştırma gibi kompulsif karşılaştırma görülebilir. İlişkide yaşanan en küçük tartışmalarda ortaya çıkan gerginlik hissini, partnerin kendisini sevmediği, kişinin partnerini sevmediğine yönelik obsesyonları azaltmaya yönelik eski mutlu yaşantıları kompulsif bir şekilde akla getirme, hatırlama olduğu görülebilir (Doron ve Szepeswol, 2015; Doron ve Derby, 2017). İlişkilerinde bu tür semptomlar sergilemiş bireyler daha sonra biten ilişkilerinin ardından tekrar aynı semptomları yaşama korkusu yaşatabilirler. Bu semptomlardan dolayı bu semptomları yaşamış birçok kişi ilişki kurmaktan kaçındığı görülebilir.

### **1.2.1. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler**

OKB yaşayan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda bu bireylerin ilişkilerinde zorlandıkları, işlevselliklerinde bozulma yaşadıkları, daha fazla kaygı ve rahatsızlık yaşarken daha az birlikteliklerinin evlilikle sonlandığı görülmüştür (Emmelkamp, deHaan ve Hoogduin, 1990; Rasmussen ve Eisen,1992; Riggs, Hiss ve Foa, 1992). Doron ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalar (2012) obsesyonların ve kompulsiyonların ilişki üzerine olmasının ise daha zarar verici bir etkiye sahip olduğu öne sürülmektedir. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerde ise takıntılar ve kompulsiyonların içeriği ilişki üzerine olmaktadır (Doron ve ark., 2012a). Takıntılar kişinin partnerine yönelik, partnerinin kendisine yönelik ve ilişkinin doğruluğuna yönelik düşünceleri içermektedir.

### **1.2.2. Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtiler**

Romantik ilişki bağlamında görülen bir diğer obsesyon ve kompulsiyon türü Partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler olarak adlandırılmaktadır. Partner odaklı OKB'de ise kişi daha çok partnerinin kusurlarına yönelik takıntı içeriğine sahip olduğu görülmektedir (Doron ve ark., 2012b). Yakın ilişki içerisinde bulunan partnerin algılanan eksikliklerine ve kusurlarına yönelik gerçekçi ve dengeli bir değerlendirmeye sahip olmak ilişkilerin uzun sürmesi sağlayan önemli faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır (Thompson ve Holmes,1996). Bazı bireylerde partnerinin algılanan kusurlarına odaklanmak çok daha fazla zamanlarını alan, stres yaratan

zihinsel bir uğraş haline gelebildiği görülmektedir (e.g., Josephson & Hollander,1997).

Partnerin fiziksel görünüşü, sosyal nitelikleri ya da kişilik özellikleri; ahlak, zeka, duygusal nitelikleri gibi algılanan kusurlar üzerine yoğun zihinsel uğraşlar görülebilmektedir. Partnerin görünüşü hakkında yeterince güzel ya da yakışıklı olup olmadığı düşünceleri görülebilir. Partnerin görünüşünü, fiziksel kusurlarını diğer kişilerle kıyasladığı görülebilir. Aynı şekilde partnerin yeterince zeki olup olmadığı düşünceleri zihni meşgul edebilir. Bunu test edecek sorular partnere yönelttiği, diğerleriyle karşılaştırdığı görülebilir.

### **1.2.3. Romantik İlişki Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Bilişsel Model Doğrultusunda İncelenmesi**

OKB’de yaygın olarak görülen kendine özgü bilişsel yanlılıkların, işlevsel olmayan inançların ve düşüncelerin yorumlanışındaki çarpıklıkların aynı zamanda da bu tarz düşüncelerin obsesyona dönüşmesinde, obsesyonların sürdürülmesine ve stresin, rahatsızlığın giderilmesine yönelik kompulsiyonların oluşumuna etki ettiğini gösteren alanyazında bazı çalışmalar vardır (Salkovskis, 1985; Rachman, 1997; Doron ve Kyrios, 2005; Doron, Kyrios, & Moulding, 2007; Storch, Abramowitz ve Goodman, 2008; Clark ve Beck, 2010).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre içsel ve dışsal uyarıların işlevsiz bir şekilde yorumlanması, değerlendirilmesi OKB gibi rahatsızlıkların gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu modele göre (e.g., Rachman, 1997; Storch, Abramowitz,& Goodman, 2008; Wilhelm, Buhlmann,Cook,Greenberg,& Dimaite, 2010; Wihlem &Neziroglu,2001), uyarıların felaketleştirici yorumlanması obsesyonların oluşumuna etki eden önemli bir değişken olarak bilinmektedir. Okb bireylerde bu durum girici düşüncelerin tehlike yarattığına dair felaketleştirilen bir şekilde yorumlandığı görülmektedir (Rachman, 1997; Salkovskis, 1985). Mükemmelliyetçi eğilimler, abartılı tehdit algısı, belirsizliğe tahammülsüzlük, düşünce ve düşüncenin anlamına aşırı önem verme, abartılmış sorumluluk algısı gibi yaygın olarak OKB’de görülen çeşitli inanışların ve çarpıtmaların ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişiminde ve sürdürülmesine yol açabildikleri yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur (Doron ve ark., 2012a, 2012b, 2014a, Melli, Carraresi



ve Doron, 2014; Yıldırım, 2018; Toroslu 2020). Örneğin romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtiler gösteren birey “ Şu an doğru bir ilişkide miyim? Partnerim gerçekten beni seviyor mu? Ben partnerimi gerçekten seviyor muyum?” şeklinde şüphe içerikli girici düşüncelerine aşırı önem atfederek bu şekilde düşüncelerinin olmasının ilişkide yanlış giden bir şeyler olduğuna bir kanıt olarak değerlendirip obsesyonlarını ve kompulsiyonlarını şiddetlendirebilir (Doron ve diğ., 2014a). İlişki odaklı obsesif kompulsif belirtileri konu edinen çalışalarda belirtilerle ilişkili olabilecek değişkenlerin güvensiz bağlanma örüntüleri, kişilik özellikleri, benlik değeri, özgüven düzeyi, ilişkiye dair işlevsel olmayan inançlar, kültürel yapılar gibi değişkenler olabileceği işaret edilmiştir (Doron ve diğ., 2012a 2012b, 2012c, 2013, 2014a).

Doron ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin tedavisinde okb belirtileri için uygulanan bilişsel ve davranışsal müdahale tekniklerinin bir arada kullanılmasının bu tür okb belirtilerini azaltabileceği belirtilmiştir (Doron ve diğ., 2014a; Doron ve Derby, 2017). Kompulsif eylemlerin engellenmesi, kompulsiyonları harekete geçiren düşüncelerin, yalnız kalmaya, yanlış ilişkide olmaya dair felaketsel inançlar gibi inançların farkına varılması, bu düşüncelere maruz bırakılması, işlevsel olmayan inançların daha işlevsel hale getirilmesi üzerine çeşitli bilişsel ve davranışsal müdahalelerin yapılması ilişki odaklı okb belirtilerinin azalmasına ve bireyin iyi oluşuna, ilişkiden aldığı doyuma etki ettiği bildirilmiştir (Doron, ve diğ., 2014a, 2016b; Doron ve Derby, 2017).

İlişki odaklı OKB belirtileri gösteren bireylerin 1 ay süreyle BDT temelli geliştirilen bir mobil uygulama kullandıkları bir çalışmada belirti düzeylerinde ve obsesif inançlarında orta ile yüksek düzeyde etki büyüklüğünde azalma görüldüğü ve iki hafta sonraki kontrolde bu azalmanın korunduğu ortaya konmuştur (Cerea ve diğ., 2020).

Yaklaşık 10 yıllık bir geçmişi olan bu belirti türünün etiyolojisi, risk faktörleri ve tedavi yöntemlerine dair daha fazla çalışma yapılmasının hem OKB hem de ilişki odaklı alt türüne dair daha fazla bilgi edinilmesini ve anlaşılabilmesini sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda ilgili alanyazın göz önüne alınarak ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin başlamasında ve sürdürülmesinde etkili olduğu düşünülen bilişsel çarpıtmaların veya akılcı olmayan inançların romantik

ilişki bağlamında gelişmesine etki edecek romantik ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarla, ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır (Doron ve Kyrios, 2005; Doron ve diğ., 2009; Doron, ve diğ., 2012d; Doron ve diğ., 2012a, 2015).

### 1.3. ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR

Romantik ilişkiler insan doğasını şekillendiren en temel ilişki türlerinden biridir. Biriyle kurduğumuz bu yakın ilişkiden doyum alabilmek bizi olumsuz yaşam olaylarına karşı dayanıklı kıldığı gibi, psikolojik rahatsızlıklardan da koruyucu bir faktör olabilmektedir. Ancak romantik ilişki içerisinde olan her birey bu doyumu yaşayamayabilir. Bir kişinin yaşadığı ilişkiden aldığı doyum öznel algısıyla oldukça bağlantılıdır. Kişinin ilişkiye dair değerlendirmeleri olumlu ise bu ilişkiden doyum sağlayabildiği, olumsuz ise bu ilişkiden doyum sağlayamadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bireyin algısına bağlı olarak ilişki doyumunu olumsuz olarak etkileyen en önemli değişkenlerden birinin romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlar olduğu görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre işlevsel olmayan inançlar ya da bilişsel çarpıtmalar gibi akılcı olmayan inançların bireylerin işlevsel olmayan düşünce, duygu ve davranışlarının ve psikolojik rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına ve sürmesine etki eden bir faktör olarak ele alınmaktadır (Beck, 2001; Dryden, 2002).

Romantik ilişki bağlamında bu ilişkinin nasıl olması gerektiği, ilişkiden beklentiler, yaşanan olayları algılama biçimlerimiz ve partnerimizin nasıl düşünmesi, davranması buna dair beklentilerimiz; ilişkinin doğasına ve işlevine dair düşüncelerimiz ilişkilerle ilgili inançlarımız kapsamına girmektedir (Addis ve Bernard, 2002). İlişkilere dair sahip olduğumuz inançlar ilişkinin başlaması devam etmesi konusuna da etki ettiği görülmektedir (Knee, 1998). Romantik ilişkilerde örneğin ‘ilk görüşte aşk’, ‘ilk ve tek aşk’, ‘aşk bütün engellerin üstesinden gelir’ gibi bazı inançlar bulunmaktadır (Sprecher ve Metts, 1999).

Romantik ilişkilerinde sorun yaşayan kişilerin akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Bu inançlara bütün sosyal zamanı birlikte geçirmek isteme, söylemeden istek ve arzuların fark edilmesini bekleme ve bütün

duygu ve düşüncelerin paylaşılması gerektiğine inanma örnek olarak gösterilebilir (Epstein,1982). Bu inançlar akılcı olmadığında ilişkide tartışmalar baş gösterebilir.

İlişkiye dair gerçekçi beklentiler, yaşanan olayları gerçekçi bir şekilde algılamak bir diğer deyişle ilişkiye dair akılcı inançlar ilişki doyumunun sağlanmasına, kişiliğin gelişmesine ve fiziksel, psikolojik olarak sağlıklı olunmasına katkı sağladığı görülmektedir (Sullivan ve Scwebel, 1995). Akılcı şekilde düşünmek ilişkinin kurulmasına ve sürdürülmesine kişinin ilişkiye uyum sağlayabilmesine yardımcı olmaktadır (Feeney, 2002). Diğer yandan akılcı olmayan ilişki inançları Ellis (1986) tarafından bireyin kendisine, ilişkisine ve partnerine yönelik abartılmış, katı, mantıklı olmayan ve değişmeye dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin düşünme biçimleri ve içerikleri ilişkilerine uyum sağlayabilmelerinde ya da ilişkilerinin olumsuz deneyimlenmesinde önemli bir role sahiptir. Bundan dolayı akılcı olmmayan inançların ilişkide yaşanan sorunlar üzerinde etkisi vardır (Ellis, Sichel Yeager, DiGuiseppe, 1989; Epstein, Baucom ve Rankin, 1993).

Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia ve Diguiseppe (1989) göre ilişkilerde sık karşılaşılan rasyonel olmayan inançların talepkarlık (should), korkunçlaştırma (awfulizing), tolerans düşüklüğü (intolerance), gereklilik (neediness) gibi diğer genel akılcı olmayan düşüncelerle ortak, temel özellikler taşıdığı görülmektedir. 1982 yılında Eidelstein ve Epstein tarafından bu tür düşünceleri ölçmek için yaptıkları bir çalışmada beş faktör altında toplanan birçok akılcı olmayan inançlar olduğunu tespit etmişlerdir. Partner arası anlaşmazlığın yıkıcılığı olduğu, karşı tarafın zihnini okuması gerektiğine dair bir beklentinin olması, cinselliğin mükemmel yaşantılanması, cinsiyet farklılıkları, parnerlerin değişmeyeceğine dair toplam beş başlık tanımlanmıştır.

### **1.3.1. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT)**

1955 yılında Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) insanların yaşadığı olayları yorumlama şekillerinin psikolojik sıkıntılara neden olabileceği varsayımına dayanmaktadır (Dryden ve Mytton, 2005; Ellis ve Dryden, 2007). ADDT de düşünceler, duygular ve davranışlar birbirini etkiler. Ancak hem duyguların hem davranışların değişiminde ve oluşumunda

düşüncelerin başat rolde olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle ADDT de amaç akılcı olmayan düşüncelerin değişimini sağlamaktır (Ellis, 1979).

ADDT'ye göre insanlar akılcı ve akılcı olmayan şekilde düşünme potansiyelini taşımaktadır. Akılcı şekilde düşünmek: bireylerin hayatta kalmasına, bireysel hedef ve amaçlarını gerçekleştirmeye, diğerleriyle ve bireyin kendisiyle sağlıklı ilişkiler kurmasına, dünyayı gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesine yardımcı olur. Akılcı olmayan düşünceler ise olumsuz duyguların yaşantılanmasına, diğerleriyle olan ilişkilerin bozulmasına yol açabildiği gibi bireysel amaçlara ve hedeflere ulaşmayı engelleyebilir. Aynı şekilde yaşadığı olayları, diğerlerini ve kendini algılamasında ve değerlendirmesinde gerçekçi olmasına engel olur. Buna sebep olması akılcı olmayan inançların sürekli, birçok duruma hemen genellenebilen ve uygulamaya konulan yapısından kaynaklanır.

Duygusal bozuklukların kaynağının da akılcı olmayan düşünce ve inançlar olduğu belirtilmektedir (Ellis, 1979). Bir tür zorunluluk, gereklilik öne süren, akılcı olmayan düşünceler ve inançlar aynı şekilde akılcı olmayan duygulara da sebep olur. Bu duyguların genellikle olumsuz olduğu, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, korku gibi duygular olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan duygular yoğun bir şekilde, sebepsiz ortaya çıktığı varsayılsa bile bu olumsuz duygunun sürmesine neden olanın kişinin o anda aklından geçen düşüncelerdir. “bizim için önemli olan herkes bizi sevmeli ve onaylamalı”, “her alanda becerikli, yeterli ve başarılı olmalıyız”, “duygularımızı kontrol etmemiz ya da değiştirmemiz olanaksızdır” gibi düşünce içerikleri akılcı olmayan düşüncelere örnek gösterilmektedir (Ellis ve Harper, 1975; akt, Corey, 1986). ADDT, hayatı yaşama biçimimizi düşünme şeklimize göre oluşturduğumuz varsayımını taşır. Düşünme şekillerinin yanlış işlemesi yaşam biçimimizi olumsuz etkilemekte ve psikolojik sorunların yaşanmasına neden olabilmektedir (Dryden ve Mytton, 2005; Türkçapar ve Karataş, 2021).

ADDT kuramındaki akılcı olmayan inançlar Beck'in (1967) BDT kuramındaki olumsuz otomatik düşünceler terimiyle bazı benzerlikler göstermektedir. Beck'e (1967) göre yaşamın erken zamanlarındaki yaşantılar bireyin kendisine ve dünyaya yönelik bazı temel işlevsel olmayan şemaların oluşmasına neden olur. Olayları, yaşantıyı algılamada, duygu ve davranışların oluşunda ve yönetilmesinde bu şemalar kullanılır. Şema aşırılıklar taşıdığı anda, değişmeye direnç

gösterdiğinde yeni durumlara adapte olmakta zorlandığında işlevsiz olarak değerlendirilmektedir. Daha çok olumsuz duygulara neden olduğundan olumsuz olarak adlandırılmaktadır. Kişinin kontrolü dışında akla gelmektedir. Beck ( 1967, 1976) bu katı düşünceleri akılcı olmayan olarak tanımlamaktan ziyade, çok daha genel ve aşırı olmalarını önemsemektedir.

#### 1.3.1.1. ABC Kişilik Kuramı

Albert Ellis'in oluşturduğu bu modele göre kişinin maruz kaldığı durumlar, olaylar A olarak adlandırılmaktadır. Bireyin bu karşılaştığı durumlara ve olaylara dair sahip olduğu inançlar B olarak adlanır. Bu durum ve olaylara bireyin gösterdiği duygusal ve davranışsal tepkiler C yani sonuç olarak isimlendirilir. İnsanların yaşadıkları olaylara dair sahip oldukları inançlar çerçevesinde bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkisel sonuçları ABC modeline göre değerlendirilmektedir (Ellis, 1962; Dryden, 2011; Dobson, 2010; Mahoney, M. 1977).

Tedavi sürecinde danışanlara uyguladıkları ABC modeli üzerine DEF eklenerek model daha kapsamlı bir hale getirilmiştir (Corey, 2005). Bu modele göre insanlar yaşadıkları duyguların ve davranışlarının (C) yaşadıkları olaylardan (A) kaynaklı olduğunu düşünme eğilimindedir. ADDT'ye göre duygu ve davranışlarda değişime yol açanın kişilerin karşılaştıkları olaylardan ziyade sahip oldukları inanç sisteminden (B) kaynaklanmaktadır. ADDT terapisinde ABC model değişkenleri keşfedilmesinden sonra danışanların akılcı olmayan inançlar üzerine tartışması (D) istenir. Tartışma aşamasında ise inançların ne kadar doğru olduğuna ya da gerçekçi olduğuna yönelik tartışılır. Tartışma sonucunda çürütülen akılcı olmayan inançlar daha işlevsel hale getirilmeye (E) çalışılır. İnançların ve düşüncelerin işlevsel ve akılcı hale getirilmesi de danışanların olumlu duygular (F) yaşamasını sağlar.

#### 1.3.1.2. Akılcı İnançlar

Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramın temel ilkeleri Diggiuseppe (1999) tarafından oluşturulan şekli ile aşağıda verilmektedir:

1. İnsanlar yaşadıkları olaylar ya da karşılaştıkları insanlardan ziyade bilişlerinden dolayı iyi ya da kötü hissetmektedirler.

2. Akılcı olmayan inançlar duygusal rahatsızlıklara neden olmaktadır. Akılcı inançlar ise ruhsal sağlığa, duruma uygun davranışlarda bulunmaya yardımcı olmaktadır.

3. Duygusal rahatsızlığın kaynağı akılcı olmayan inançlar olduğunda rahatsızlığa inançları değiştirerek müdahale edilmektedir.

4. Akılcı olmayan inançların oluşumunda genetik ve çevresel olmak üzere birçok faktör yer almaktadır. İnsanların inanç edinmek konusunda biyolojik eğilimleri olduğu gibi ailelerinden yaşadıkları kültürden de öğrendikleri görülmektedir.

5. İnsanların duygusal rahatsızlıklar geliştirme olasılığı genetik ve çevresel koşullardan etkilenebilmektedir. Ek olarak duygusal rahatsızlıklar insanların akılcı olmayan inançları kendilerine tekrarlayarak katı bir şekilde sürdürmeleridir.

6. Akılcı olmayan inançlara meydan okuyup yerine yeni, daha uyumlu ve akılcı inançları tekrarlayarak akılcı olmayan inançlarda değişim yaşanabilmektedir.

#### 1.3.1.3. Akılcı Olmayan İnançlar

Bireyler çocukluk yaşantılarından beri çevrelerinden akılcı olmayan inançları gözlemleriyle, edimleriyle öğrenirler ve bu öğrendiklerini yeni yaşam olaylarında da kullanmaya devam ederler. Akılcı olmayan inançlar ilk tecrübe edildiğinde bireye bir fayda sağlamış olabilir. Dolayısıyla birey bu inançları tekrarlayarak zaman içerisinde yerleşmesini sağlar. Burada akılcı olmayan inançların kalıcılığını yaratanın bireyin tekrarlayıcı yaklaşımı olmaktadır (Corey, 2005).

Ellis (1977) Akılcı olmayan inançların bireylerdeki biyolojik faktörüne dayalı varsayımları aşağıda verilmektedir:

Farklı derecelerde olmakla birlikte her bireyde akılcı olmayan inançlar görülebilir.

Akılcı olmayan düşünceler üzerinde araştırma yapılabilmiş eski topluluklarda dahi bulunmaktadır.

Akılcı olmayan inançlar kültürel olarak yaşadığımız toplumun ve yakın çevremizdeki insanların görüşlerine aykırı olabilmektedir. Fakat bireylerin akılcı

olmayan inançları sürdürmeye devam etmekteki kararlılığı biyolojik yatkınlığı işaret etmektedir.

Eğitim, zeka seviyesi fark etmeksizin, halihazırda ruhsal bir rahatsızlık yaşasın yaşamasın tüm bireylerde akılcı olmayan inançlar vardır.

Akılcı olmayan inançlardan dolayı bireyler zarar görse ve görmeye devam etse bile bu inançları bırakamaması biyolojik unsurun varlığını akla getirmektedir.

Zeka seviyesi yüksek bireyler bir yerde sahip oldukları akılcı olmayan inançları bırakabilse bile başka akılcı olmayan inançlara yer verir.

Akılcı olmayan inançların etkisine direnç gösteren bireyler bile zaman zaman etkisinde kalabilirler.

Akılcı olmayan inançları, inançların içeriğini anlamaya veya kavramaya çalışmak değişim konusunda etki göstermeyebilir.

Akılcı olmayan inançlarla mücadele etmeye çalışan bireyler gösterdikleri çabanın miktarını göz önüne almadan elde ettikleri değişime gereken değeri vermeyebilirler.

Her akılcı olmayan inanç diğerleri tarafından öğrenilmemiş ya da kişinin kendi deneyimleri sonucu oluşmamıştır. Kendine özgü, diğerlerinden farklı bireyler tarafından oluşturulabilmektedir.

Düşünce sürecine mantıklı ve gerçekçi olarak başlanmış olan düşünceler akılcı olmayan inançlarla sonlanabilir.

Aşırı genelleme akılcı olmayan inançların çoğunluğunda görülebilmektedir.

Bireylerin kendilerine yarar sağlayacak davranışlardan ziyade zarar veren davranışlara yöneldikleri görülmektedir.

Akılcı düşünme konusunda eğitim almış, danışanlarında değişim yaratmayı hedefleyen psikoterapistlerin dahi akılcı olmayan inançlar taşıdıkları görülmektedir.

Sonraki yıllarda yaptığı çalışmalarla Ellis (1977) akılcı olmayan inançların üç inanç altında toplamıştır:

“Becerikli, yetkin ve başarılı olmalıyım ve hayatımdaki tüm önemli kişilerin övgülerini almalıyım. Aksi takdirde işe yaramayan, önem verilmeyen bir kişi olurum.” Bu inanca kuvvetli bir şekilde bağlı olmak bireyin kendisini güçsüz, endişeli ve önemsiz hissetmesine neden olabilir.

“Diğer bireyler bana nazik, dürüst ve uygun davranış sergilemelidirler; eğer sergilemezlerse bu korkutucudur. Bana böyle davrananlar kötü ve önemsiz bireylerdir”. Bu inancı çok fazla taşımak diğerlerine karşı aşırı öfkeye, düşmanlık duygularına neden olabilir.

“Hayatımda var olan koşullar kesinlikle düzenli, rahat ve artışı olan bir şekilde olmalı. Taleplerim, kolay bir şekilde ve hızlıca gerçekleşmeli. Eğer bu şekilde gerçekleşmezse, bu durum korkutucudur ve benim buna tahammülüm yok”. Bu akılcı olmayan inancı taşıyan bireyler de öfke, engellenme ve kendine acıma gibi duyguları yaşayabilirler (Çivitçi, 2003).

### **1.3.2. Bilişsel Yaklaşım**

Bilişsel kuramın felsefi temeli Epiktetos’un insanların rahatsız olmalarının kafalarından geçen düşüncelere bağlı olduğuna dair söylemine dayanmaktadır. Modern Bilişsel Davranışçı Terapinin kuramsal gelişimi ise 1950’li yıllarda davranışçı yaklaşımın insanların yaşamlarının zorlanmasının hatalı öğrenme süreçleri ve koşullanma ilkeleriyle açıklanmasına ve daha sonra 1970’li yıllarda “bilişsel devrimle” beraber bu açıklamada bilginin işlenmesi ve bilişsel süreçlerin ön plana çıkmasıyla birlikte görülmektedir. Bilişsel kuramın terapide pratik kullanıma dönüşmesinde Albert Ellis (1955) ve Aaron T. Beck’in (1967) yaptığı katkıların öncü olduğu bilinmektedir. Bu kurama göre kişinin davranışlarının değişiminin düşünce yapısının değişimiyle sağlanacağı varsayımına dayanmaktadır. Kişide duygusal problemlere yol açan olaydan ziyade kişinin olayı nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve yorumladığıdır. Bireyin olumsuz duygu ve davranışlardan kurtulmasını sağlamanın ve ruhsal sağlığının düşünce yapısının değişimiyle mümkün olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel terapide insanın işlevselliğine ve psikolojik sağlığına yönelik üç temel kabulün olduğu görülmektedir. İlk kabul bireylerin duygu ve davranışlarını



yönlendirenin otomatik düşünceler olduğu yönündedir. Eğer düşünce duruma uygun gerçekçi ise davranış ve duygunun da duruma uygun işlevsel olacağı ancak gerçekçi olmayan düşüncelerin şiddetli, uygunsuz duygu ve davranışlara yol açabileceği varsayılır. İkinci kabulde inanç ve varsayımların düşünceleri şekillendirdiğidir. Olayları yorumlama ve algılama süreçleri sahip olunan inançlardan etkilenir. Üçüncü kabulde her ruhsal bozukluğun ona özgü yaygın olarak görülen bazı bilişsel hatalara ya da “bilişsel çarpıtmalara” sahip olduğu görülür (Türkçapar ve Karataş, 2021).

#### 1.3.2.1. Temel İnançlar

Ara inançlarında da altında olan derinde yatan davranışları biçimlendiren bir diğer düşünce yapısı temel inançlardır (Türkçapar ve Karataş, 2021). Kişinin kendisi, diğerleri ve yaşam hakkında oluşturduğu inançlarıdır (Greenberger ve Pardesky,2010). Temel inançların olumlu ve olumsuz haliyle, çiftler halinde bulunduğu bilinmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı bireylerde olumlu inançlar baskınken rahatsızlık yaşayan bireylerin daha çok olumsuz inançlara sahip oldukları görülmektedir. Aynı zamanda sağlıklı bireylerde de olumsuz yaşam olaylarında geçici süreliğine olumsuz inançların aktive olduğu, etkinleştiği bilinir (Türkçapar, 2007; Türkçapar ve Karataş, 2021).

#### 1.3.2.2. Ara İnançlar

Ara inançlar otomatik düşüncelerin altında yer alan kişinin dile getirmediği ancak inandığı inançları, kuralları ve varsayımlarını kapsamaktadır (Türkçapar ve Karataş, 2021). Kişinin kendi yaşadıklarından, çevresindeki insanların yaşadıklarından kendine biçtiği anlama göre oluşturduğu kalıcı hale gelmiş kurallar ve beklentileridir. Bireylerin yaşamlarını bu ara inançlara, varsayımlara göre yaşadıkları ve düzenledikleri bilinir. Bu yüzden davranışları etkileyen soyut düzenleyicilerden biridir.

#### 1.3.2.3. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler davranışımızı etkileyen düşünce türlerinden biridir (Türkçapar ve Karataş, 2021). Gün içerisinde kendiliğinden, genellikle bilinçli olarak ayırında bulunulmayan, aklımızda oluşan kelimeler ve zihinsel imgeler şeklinde düşüncelerdir (Greenberger ve Pardesky, 2010). Aynı zamanda psikolojik rahatsızlık

boyutunda olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedirler. BDT de ise üzerinde kolay değişiklik yaratılabilecek düşüncelerdir.

#### 1.3.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Düşünce sistemindeki mantık hataları olarak da görülen bireyin kendisine, hayatına, diğerlerine ve geleceğe yönelik olumsuz yargıları bilişsel çarpıtma şeklinde adlandırılmaktadır (Corey, 2008). Bireyin yaşam içerisinde karşılaştığı durumlarda aklımdan geçen anlık otomatik düşüncelere bakıldığında bilişsel çarpıtmaların varlığı görülmektedir (Türkçapar, 2015). O, anlık değerlendirmelerinde yani bilişsel süreçlerinde hatalı bilgiyi işleme sonucu hem otomatik düşünceler etkilenmekte hem de duygusal rahatsızlıklar yaşanabilmektedir. Hatalı işleme yapılması bireyin var olan şemalara uymabilmesi için uyanları, bilgiyi veya girdiyi çarpıtması sonucunda yüzeyde görebildiğimiz otomatik düşünceler arasında kurulan bağlantıyı da biraraya getirmektedir (Kuyucu, 2007). Bu durumda bilişsel çarpıtmalar, temel inançların kendini gösterdiği başka bir yoldur (Turan, 2010).

Bilişsel çarpıtmalara ‘ya hep ya hiç’, ‘felaketleştirme’, ‘zihin okuma’ ve ‘kişiselleştirme’ gibi birçok düşünme tarzı örnek olarak gösterilebilir (Çiftçi, 2008). Örneğin birey telefonunu kaybettiğini arkadaşına söylediği esnada kafasından ‘Arkadaşım telefonumu kaybettiğim için benim aptal olduğumu düşünüyordur.’ otomatik düşüncesini geçirdiğinde bu düşünce hem arkadaşının zihnini okuduğuna dair hem de kendisini aptal olarak etiketlemeye yönelik bilişsel çarpıtmalar içermektedir. Dolayısıyla terapide bireyin çarpıtılmış düşünceleri üzerinde çalışılarak daha işlevsel düşüncelerle değiştirilmeye çalışılmaktadır (Türkçapar, 2015).

#### 1.4. İLİŞKİ DOYUMU

Bireyler arası kurulan ilişki türleri içerisinde romantik ilişkiler önemli bir yer almaktadır. İki yabancı insanın derin duygusal paylaşımlarıyla sağlıklı, yakın bir ilişki kurabilmesi yerine getirmesi gereken hayat ödevlerinden biri haline gelmiştir. Bireyin yaşamında önemli bir değere sahip olan ilişkilere dair yapılan çalışmaların da son yıllarda arttığı gözlenmektedir. Bir değişken olarak ele alınan romantik ilişkinin tanımlanması konusunda bazı araştırmacılar farklı tanımlar oluşturmuştur. İlk tanımlamalardan biri Hatfield’ e (1988) göre romantik ilişkide bireyler birbirlerinin

nasıl düşündükleri, davrandıkları ve hissettiklerine yönelik bir keşif süreci içerisindedirler. Dolayısıyla Hatfield biliş, duygu ve davranış üçlemesine ilişkiyi tanımlamada başat rol vermektedir. Partnerler birbirlerine kendilerini ifade etmeleri, bir konu hakkında ya da birbirleri hakkındaki fikirlerini paylaşmak konusundaki istekliliği bilişsel özellikleri tanımlamaktadır. Duygusal özelliklerini birbirlerine ifade edebildikleri derin duygusal paylaşımlar, birbirlerine verdikleri önem üzerinden tanımlanmaktadır. Davranışsal özellikleri ise birbirlerine durdukları fiziksel mesafeleri, temasları, fiziksel etkileşimleri olarak tanımlanmaktadır.

İkinci tanımlamalardan biri olarak Moss ve Schwebel'in (1993) beş farklı boyuttan ele aldığı romantik ilişki tanımını bulunmaktadır. Bu beş boyuttan ilki, olumlu ya da olumsuz yaşanan tüm tecrübeleriyle birlikte kişinin ilişkiyi sürdürme konusunda kararlılığıdır. Karşılıklı olarak duygusal dünyaların farkındalığı ve derin duygusal paylaşımlar ikinci boyut olan duygusal yakınlığı tanımlamaktadır. Duygu kadar düşünsel dünyalarının farkında olunması ve düşüncelerin ifade edilebilmesi üçüncü boyut olan bilişsel yakınlığı oluşturmaktadır. Fiziksel yakınlık olarak dördüncü boyut çiftlerin birbirlerine gösterdikleri fiziksel etkileşimleri, dokunuşları ifade etmektedir. Son boyut olan beşinci özellik ilişkinin devamı için çiftlerin hem birbirlerine hem de ilişkiye harcadıkları emeği tanımlayan karşılıklıdır.

Romantik ilişki tanımlamalarında en çok tanınanlardan biri olan Stenberg'e (1997) göre romantik ilişki yakınlık, tutku ve bağlılık olarak üç kurucu unsurdan meydana gelmektedir. Romantik ilişkilerde partnerlerin birbirlerine duydukları yakın hisler, bağlılık duyguları ve bağlanabilmeleri yakınlık unsuruna karşılık gelmektedir. Cinsel arzuların, çekimin, ve fiziksel çekiciliğin yer aldığı kısım ilişkinin tutku unsurunu oluşturmaktadır. İlişkinin daha uzun sürmesini sağlamak, devam etmesinde kararlı bir duruş sergilemek bağlılık unsurunu ifade etmektedir.

Romantik ilişki her ne kadar evrensel bir olgu olsa da her kültür kendine has özellikleri entegre ederek ilişkinin şekillenmesinde ve farklılaşmasında etken olmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Türkiye'de yaşanan romantik ilişkiler göz önüne alındığında çiftlerin birbirlerini mutlu etmeye gönüllü olması ve karşılıklı bir koruma sağlamaları ilişkinin önemli kriterleri olarak tanımlanmaktadır (Erden- İmamoğlu, 2009). Eryılmaz ve Atak (2009) tarafından yapılan çalışmada ise bir ilişkinin kurulabilmesi için beş belirti olduğunu öne sürülmektedir. İlk olarak davranışsal

yakınlık, ilgi duyulan kişiye mesafe olarak iletişim kurabilecek ve birlikte vakit geçirebilecek yakınlığı sağlayabilmektir. Duygusal ve bilişsel yakınlık ikinci belirtidir. Burada kişiler birbirlerinin düşünsel ve duygusal benzerlik ve farklılıklarının farkındalığını kavramaya çalışırlar. Birbirine ilgi duyan iki kişinin yaşadıkları duygu ve düşünceleri gerek anlamlı sözler söyleyerek, şiirler yazarak ifade bulması romantik özelleştirme ya da sözlü anlatım olarak üçüncü belirtiyi tanımlamaktadır. Daha bireysel nitelikleri içeren öz-algılama olan dördüncü belirti kişinin zekasını, çekicilik düzeyini içermektedir. Son olarak beşinci belirti olan öz-bilgi bir diğerinin duygu ve düşüncelerine saygıyı içeren dürüstlüğün ve güvenin yer aldığı belirtidir.

Bir romantik ilişkinin inşa edilebilmesi ve hayatta kalabilmesi için ilişkiden doyum sağlanabilmesi oldukça önemli hale gelmektedir. Bireysel olarak içinde buldukları ilişkiden ne kadar doyum sağlayabilirlerse o ilişkide kalmayı bir o kadar isteyebilir ve pozitif duygular yaşayabilirler. Burada ilişki doyumunu belirleyebilmek ilişkinin tüm bağlamıyla beraber öznel değerlendirilmesinden geçmektedir. Kişinin ilişkiden aldığı doyumun yüksek olması değerlendirmenin olumlu sonuçlanmasıyla yaşanır aynı şekilde ilişkiden doyum elde edememek bu değerlendirmenin olumsuz sonuçlanmasıyla ilişkili olmaktadır. İki kişinin romantik ilişkilerinde duygusal dünyalarının, düşünce yapılarının ve sergiledikleri davranışlarının uyum oranı ilişkiden aldıkları doyum oranıyla bağlantılıdır (Hendrick ve Hendrick, 1995).

Her birey farklı derecelerde ilişkiden doyum sağlayabilir. İlişkinin niteliği ile aynı doğrultuda olan ilişki doyumunu öznel iyi oluşun önemli göstergelerinden biri olarak da sayılabilmektedir. Dolayısıyla kişinin yaşadığı ilişkiden sağladığı doyumun yüksek olması daha olumlu duyguların yaşanmasına yardımcı olurken, doyumun düşük düzeylerde olması daha olumsuz duyguların stresin, depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir (Saraç, 2013).

### 1.5. AKILCI OLMAYAN İLİŞKİ İNANÇLARI VE İLİŞKİ DOYUMU

Bu bölümde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara dair bilişsel perspektif ele alınacaktır. Bilişsel yapılar, bireyin geçmiş yaşam deneyimlerinden temelleri atılıp yeni deneyimlerle beraber şekillenebilmektedir ve ilişkiler

bağlamında yeni ilişkiler kurmak, sürdürmek bireyin bu deneyimlere ve ilişkinin kendi dinamiğine yönelik inançları da şekillenmektedir. İlişkilere yönelik bilişsel süreçleri açıklayan kuramlar, ilişkilerdeki bilişsel yapıların nasıl oluştuğuna dikkat etmektedir (Honeycutt ve Cantrill, 2001). Bu bölümde, literatüre dayalı olarak bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları ve romantik ilişkilerden sağladıkları doyum ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

Albert Ellis'in (1962) akılcı olmayan inançların evlilik bağlamında yaşanan sorunlarla ilişkili olabileceğine dair yaptığı çalışmalarla inançların, beklentilerin ve düşüncelerin etkisi partnerler arasındaki uyum ve ilişkiden alınan doyum konusunda yürütülen çalışmalarda ele alınan bir değişken olmuştur (Baucom, Epstein, Sayers ve Sher, 1989). Yapılan çalışmalardan bazıları akılcı olmayan ilişki inançlarının romantik ilişkiler üzerindeki olumsuz rolünün olup olmadığı ve şiddeti üzerineyken diğer çalışmalar bu inançların olumsuz rolünün ilişkinin hangi dinamikleriyle bağlantılı olduğu ve onlara nasıl yön verdiği üzerinde durulmaktadır (Eidelshtein ve Epstein, 1982).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların olumsuz etkisinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda bireyden bireye değişen bu akılcı olmayan inançların miktarı ve çeşitliliğinin ilişkinin farklı dinamiklerinde ne tür etkiler bıraktığı incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre genel manada akılcı olmayan inanların romantik ilişkilerde uyum ve ilişki doyumunu değişkenleri arasında bir ilişki olabileceği bulunmuştur (Bradbury ve Fincham, 1988; Christian, O'Leary, ve Vivian, 1994; Kurdek, 2002; Metts ve Cupach, 1990).

Akılcı olmayan inançlar ile evlilikten sağlanan doyum arasında bir ilişki olduğu Bradbury ve Fincham (1988) tarafında yapılan çalışmada bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre evlilikte duyulan düşük düzeyde doyum akılcı olmayan inançların çok daha fazla olduğunu göstermektedir. 46 evli çift üzerinde yapılan bir çalışmada beş alt ölçekten oluşan İlişki İnançları Ölçeği kullanılarak evlilik uyumu ile en fazla negatif bir ilişki gösteren “anlaşmazlık yıkıcıdır” ve “cinsel mükemmellik” alt ölçekler olduğu bulunmuştur (Eidelshtein ve Epstein, 1982; Moller ve Van Zyl, 1991).

Elli evli çift ile yapılan bir başka çalışmada kadınların evlilik uyum düzeylerindeki yükselme eşlerin talepkarlık, korkunçlaştırma ve benlik değeri

eğilimlerini daha doğru şekilde tahmin ettiklerini göstermiştir (Moller ve Van der Merwe; 1997). Katılımcıların Macaristan, Gürcistan ve Rusya'dan yer aldığı akılcı olmayan ilişki inançların farklı kültürler bağlamında incelendiği bir çalışmada evlilik ilişki kalitesi ile bu inançlar arasında bir ilişkinin olduğu fakat ilişki kalitesinin kültüre göre değiştiği bulunmuştur (Goodwin ve Gaines; 2004).

Evli çiftler üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada evliliklerinde sorun yaşayan ve yaşamayan katılımcıların çeşitli boyutlarda (güç, kontrol v.b) evlilikte çatışma yaşanan senaryolara verdikleri reaksiyonlar incelendiğinde sorun yaşayan katılımcıların yaşamayanlara göre tüm senaryolarda daha fazla akılcı olmayan düşünceler serdikleri görülmüş (Moller, Rabe ve Nortje, 2001). Evliliklerinde sorun yaşamayan katılımcılar yaşayanlara göre her senaryoda daha fazla olumlu düşünce üretmişler. Çalışmadan elde edilen gözlemlere dayanarak, araştırmacılar evlilik sorunlarına akılcı inançların var olmamasından ziyade akılcı olmayan inançların varlığının yol açtığını öne sürmüşlerdir.

Yukarıda bahsedilen romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile genel anlamda ilişki doyumu, kalitesi ve uyumu üzerine yapılan çalışmaların yanında bu üç değişkenin göstergesi olabilecek ya da onları etkileyebilecek bazı değişkenlerle bu tür inançların ilişkini incelemeye yönelik çalışmalar da yürütülmüştür. Buna örnek olarak, çiftlerin olumsuz problem çözme davranışlarının sıklığı ile akılcı olmayan ilişki inançları arasında pozitif, olumlu problem çözme davranışlarının ise bu tür inançlarla negatif yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Bradbury ve Fincham, 1993; Christian, O'Leary ve Vivian, 1994).

Genel olarak akılcı olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sonuçlarına göre bahsi geçen inançlar ile ilişki uyumu ve ilişkiden alınan doyum arasında negatif bir ilişkinin varlığını işaret etmektedir. Ancak ilişki doyumu ve uyumu üzerinde negatif ilişkisi bulunan akılcı olmayan inançların alt boyutları arasında bir tutarlılık gözlenmemiştir. Bir çalışmada "anlaşmazlık yıkıcıdır" ve "cinsellik mükemmellik" alt boyutları evlilik doyumu ile ilişkiyi bir diğer çalışmada "cinsiyetler farklıdır" alt boyutu tek başına ilişki gösterdiği bulunmuştur (Moller ve Van Zyl, 1991; Goodwin ve Gaines, 2004). Ek olarak Goodwin ve Gaines'in (2004) çalışmasında ilişki doyumu ile ilişki

gösterebilecek akılcı olmayan inançların alt boyutlarının kültüre göre değişkenlik gösterebileceğini işaret etmektedir.

#### 1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Ülkemizde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, obsesif kompulsif bozukluk ve romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ile ayrı ayrı ilişki doyumu ile birlikte araştırılmış olmasına karşın literatüre yeni geçen romantik ilişkilerde obsesif-kompulsif belirtiler ile söz konusu inançlar ve ilişki doyumu birlikte araştırılmamıştır. Obsesif kompulsif belirtiler, akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi yanında romantik ilişkilerin önemli bir role sahip olduğu düşünülerek, beliren yetişkinlik döneminde sayılan 18-25 yaş aralığındaki bireylere bu çalışma uygulanmış, evli bireyler dışında flört, sevgili, nişanlı romantik ilişki türleri de araştırmaya dahil edilmiş ve literatüre böyle bir çalışma kazandırmak amaçlanmıştır.

Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin ortaya konulması araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Araştırmada test edilecek hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H1: Katılımcıların romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti, akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu puanları demografik özelliklere göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

H2: Katılımcıların romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti ve akılcı olmayan inançlar puanları ilişki doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Katılımcıların romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirti ve akılcı olmayan inançlar puanları ilişki doyumu puanlarını yordamaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Araştırma bağlamı içerisinde kartopu örnekleme metoduyla 18-25 yaşları arasında 330 kadın ve erkek katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırma yapıldığı dönemde romantik ilişki yaşadığını ifade eden katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Ölçek araçlarını tam olarak doldurmayan, ruhsal bozukluk tanısı olduğunu ifade eden, psikiyatrik ilaç tedavisi alan, depremde yakınına kaybetmiş 39 katılımcıdan alınmış veriler araştırma örneklemin dışında bırakılmıştır. Verileri değerlendiren araştırma örneklemini 291 katılımcıdan oluşmuştur.

#### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada, katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ve yakın ilişkilerine dair bilgi sahibi olmak amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu dışında, Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİOKÖ), Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ), Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ) ve Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

##### 2.2.1. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu (ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu, üniversite mezunu, lisansüstü), partnerin eğitim durumu, psikiyatrik tanının ve kullanılan bir ilacın olup olmaması, sosyoekonomik gelir düzeyi (düşük, orta, üst), hayatlarının büyük çoğunluğunu geçirdikleri şehir türü (köy/kasaba, ilçe, il, büyükşehir)ve içerisinde buldukları ilişki durumu(flört/sevgili, sözlü/nişanlı, evli), çocuklarının olup olmadığı ve ilişkinin süresine ilişkin bilgileri elde edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir formdur (Ek-1).



### **2.2.2. Romantik İlişki Odaklı Obsesyon ve Kompulsiyonlar Ölçeği (RİOKÖ)**

RİOKÖ (Relationship Obsessive-Compulsive Inventory) romantik ilişki odaklı obsesif- kompulsif belirti düzeylerini belirlemek amacıyla Doron ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen bir ölçme aracıdır. Katılımcının öz-bildirimine dayalı 5’li Likert tipi (0: Bana hiç uygun değil, 4: Bana çok uygun) 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Yetişkin örnekleme Doron ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada ölçek iç tutarlılığına dair Cronbach Alpha katsayılarının ölçeğin tamamı için 0,93, Partnere Duyulan Sevgi alt ölçeği için 0,84, Partner Tarafından Sevilme alt ölçeği için 0,87 ve İlişkinin Doğruluğu için ise 0,79 olduğu görülmüştür.

“Partnerimi ne kadar sevdiğimi tekrar tekrar kontrol etmem gerektiğini hissedirim.”, “İlişkimde bir şeylerin “doğru olmadığına” dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum.”, “Partnerimi neden sevdiğimi kendime tekrar tekrar hatırlatmam gerektiğini hissedirim.”, “Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.” Ölçeğin örnek maddeleridir. Partnere Duyulan Sevgi alt ölçek maddeleri; 1, 7, 10, 14, İlişkinin Doğruluğu alt ölçek maddeleri; 3, 5, 9, 12, Partner Tarafından Sevilme alt ölçek maddeleri; 4, 6, 11, 13 numaralı maddeler olarak yer almaktadır.

Ölçeğin Trak ve İnözü (2017) tarafından, Türk örnekleme üzerinde Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve alt ölçeklerin korunduğu görülmüştür. Belirtilerin şiddeti, ölçekten alınan yüksek puanlar ile belirlenmektedir. Ölçekten alınabilecek puan aralığı 0 ile 48 arasında elde edilmektedir. Ölçekteki 2. ve 8. maddeler, ölçek maddelerinin doğru cevaplanıp cevaplanmadığını kontrol etmek amaçlı eklenmiştir ve toplam puan elde edilirken hesaplama katılmamaktadır. Araştırmacılar, romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirti düzeylerini toplam puan üzerinden değerlendirmiştir. Ölçeğin bütününe ait iç tutarlılık katsayısı 0,89 ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise Partnere Duyulan Sevgi 0,73, İlişkinin Doğruluğu 0,78 ve Partner Tarafından Sevilme 0,83 olarak bulunmuştur (Ek-2).

### **2.2.3. Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği (PİOKBÖ)**

PİOKBÖ (Partner Related Obsessive Compulsive Scale) partner odaklı obsesif-kompulsif belirtilerin şiddetini değerlendirmek amacıyla Doron ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi (0: Bana hiç uygun değil, 4: Bana çok uygun) 24 maddeden oluştuğu görülmektedir. Ölçeğin “ahlaklılık”, “sosyallik”, “duygusal istikrarlılık”, “yeterlilik”, “dış görünüş” ve “zeka” olmak üzere 6 alt ölçeği bulunmaktadır.

Ölçek örnek maddeleri; “Partnerimin ahlaki düzeyine ilişkin şüpheler beni sürekli rahatsız eder”, “Partnerimin zeka seviyesini diğer kadın/erkeklerinkiyle sürekli karşılaştırırım”, “Partnerimin fiziksel görünüşündeki kusurlarla ilgili düşünceler beni sürekli rahatsız eder”, “Sürekli, partnerimin sosyal yetersizliklerini telafi etmeye çalışırım”, “Partnerimin duygusal olarak dengesiz olduğuna ilişkin şüpheler beni rahatsız eder”, “Partnerimin sosyal becerileri ile ilgili düşünceler beni rahatsız eder”.

Ahlaklılık boyutuna ilişkin maddeler; 6, 15, 17, 20, Sosyallik boyutuna ilişkin maddeler; 2, 5, 28, 21, Duygusal İstikrar boyutuna ilişkin maddeler; 7, 12, 22, 24, Yeterlilik boyutuna ilişkin maddeler; 10, 25, 27, 28, Dış Görünüş boyutuna ilişkin maddeler; 9, 14, 19, 26, Zekâ boyutuna ilişkin maddeler; 3, 8, 11, 13.

Ölçeğin bütünündeki iç tutarlık katsayısı 0,95 iken alt boyutların iç tutarlıkları sırası ile, 0,89, 0,84, 0,84, 0,87, 0,83 ve 0,83 olarak belirlenmiştir ve bu bulgular PİOKBÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 96'dır ve ölçeğin 1, 4, 16 ve 23 soruları kontrol soruları olup, puan hesaplamalarına katılmamaktadır. Ölçek puanlamasında alınan yüksek değerler partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir (Doron ve ark., 2012b).

Ölçeğin Türkçe formu RİOKÖ ile aynı çalışma içerisinde yer aldığı için katılımcı sayısı 292'dir ve iç tutarlık katsayısı bütününde 0,94 iken; ahlaklılık alt boyutu için 0,88, sosyallik alt boyutu için 0,77, yeterlilik alt boyutu için 0,83, zekâ alt boyutu için 0,71, duygusal istikrarlılık alt boyutu için 0,85 ve dış görünüş alt boyutu için 0,88 olarak belirlenmiştir (Ek-3).

#### **2.2.4. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)**

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere dair akılcı olmayan inançlarını ölçmek üzere Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) 2008 yılında Sarı tarafından geliştirilmiştir. 6 alt boyut ( Fazla Beklentilere Sahip Olma, Zihin Okuma, Farklı Düşünmek, Sosyal Zaman Kullanımı, Fizyolojik Yakınlık ve Cinsiyet farklılığı) ve toplam 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek Hiç Katılmıyorum 1 puan, Katılıyorum 2 puan, Kararsızım 3 puan, Katılıyorum 4 puan ve Tamamen Katılıyorum 5 puan olacak şekilde 5li likert formatında oluşturulmuştur. Fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarından 1-15, sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma alt boyutlarından 1-30, farklı düşünmek alt boyutundan 1-20 ve aşırı beklentiler alt boyutundan 1-40 arasında değişen puanlar elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanlardaki yükseliş akılcı olmayan inançların varlığını ve derecesini göstermektedir (Sarı, 2008, s.52).

Yapı geçerliği, ölçüt geçerliği ve kapsam geçerliği teknikleri kullanılarak ölçek geçerliliği belirlenmiştir. Uzman görüşleri kapsam geçerliliğini sağlamıştır. Yapı geçerliliği sağlanması aşamasında yapılan AFA veri analizleri sonucunda 6 faktörden ve 30 maddeden oluştuğu bulunmuş ve bu faktörlerin yapı geçerliliğinin DFA ile test edilmiştir.

Aşırı Beklentiler (21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 numaralı maddeler): Toplam sekiz maddeden oluşan bu alt boyutta bireyin ilişkisine ve partnerine yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur.

Sosyal Zaman Kullanımı (16, 17, 18, 19, 20, 22 numaralı maddeler): Altı maddeden oluşan bu alt boyutta bireylerin hem birbirleriyle hem de diğerleriyle sosyal etkinliklerde bulunmasına yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

Zihin Okuma (5, 6, 7, 8, 9, 10 numaralı maddeler): Altı maddeden oluşan bu boyutta da, bireylerin diğerinin zihini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını ve düşüncelerini anladığına yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak bulunmuştur.

Farklı Düşünmek (1, 2, 3, 4 numaralı maddeler): Dört maddeli bu alt boyutta diğerinin kendisinden farklı düşüncelere sahip olmalarının olumsuz algılanmasına yönelik ifadeler bulunmaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlılık katsayısı 0,69'dur.

Fiziksel Yakınlık (14, 15, 30 numaralı maddeler): Üç maddeli bu alt boyutta bireylerin ilişkilerde oluşan fiziksel yakınlığa yönelik bazı yargıların bulunduğu ifadeler yer almaktadır. Bu alt boyutun güvenilirlik katsayısı 0,53 olarak bulunmuştur.

Cinsiyet Farklılıkları (11, 12, 13 numaralı maddeler): Üç maddeden oluşan bu alt boyutta farklı cinsiyetlerde olmanın ilişkideki etkisine yönelik ifadeler yer almaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı da 0,53'tür. (Ek-4)

### **2.2.5. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği**

İlişki doyumunu ölçmek için Sakallı-Uğurlu (2003) tarafından romantik ilişkide doyum ölçeği geliştirilmiştir. Ölçekte ilk olarak "Genel olarak sevgilimle ... bir ilişkimiz var" ifadesi yer almaktadır. Boşluğu doldurabilecek 9 sıfat çifti verilmiştir ve romantik ilişkilerini tanımlayan bu sıfatları 7 puanlık bir spektrumda değerlendirilir: tutkulu-tutkusuz, ödüllendirici-cezalandırıcı, sevgi dolu-nefret dolu, tatmin edici-tatmin etmeyen, zevkli-sinir bozucu, mutlu-mutsuz, iyi-kötü, heyecanlı-heyecansız, memnuniyetsiz-memnuniyet verici. En son kısımda genel bir ifadeyle "Kapsamlı olarak baktığımda sevgilimle olan ilişkimden memnunum. " yine 7 puanlık bir ölçekte değerlendirilir. Toplam puan elde edilen bu ölçekte puanların düşük olması ilişkiden alınan doyumun az olduğunu gösterdiği sonucuna ulaşılır.

Faktör analizi, toplam değişkenliğin %54,38'ini açıklayan tek faktörlü bir yapı "Romantik İlişki Doyumu" ortaya çıkarmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,90 olarak bulunmuştur (Ek-5).

### **2.3. UYGULAMA**

Tez çalışmasında öncelikle araştırmanın konusu, amacı, hipotezleri, kapsamı, ölçme araçları ve araştırma yöntemi belirlenmiş ve araştırma başvuru formu sunulmuştur. Araştırma başvurusu Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve etik kurul onayı alınmıştır. Ölçeklerin uygulanması aşamasında, katılımcılara uygulamanın başında, "Bilgilendirilmiş Onam Formu" aracılığıyla araştırmanın içeriğiyle ilgili bilgi verilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onam alınmıştır. Araştırmada yer alan ölçeklerin örneklem grubuna uygulanması aşamasından sonra istatistiksel veri girişi yapılmış ve veriler analiz edilmiştir.

Anket çevrimiçi formlar aracılığıyla katılımcılara iletilmiştir. Basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle, sıra etksi göz ününe alarak ölçekler karışık sırada verilmiştir. İlk sırada katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmiş, formu onaylayan katılımcıların verileri değerlendirilmiştir. Bir katımcının anketi doldurulması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

## 2.4. VERİLERİN ANALİZİ

### 2.4.1. Verilerin Analiz Yöntemi

Çalışma verileri IBM SPSS Statistics 26 programına aktarılarak analizler tamamlanmıştır. Veriler değerlendirilirken kategorik değişkenler için frekans dağılımları, sayısal değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (ort±ss) verilmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği, İlişki Doyumu Ölçeği, Romantik İlişkilerde İnançlar Ölçeği ve Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeğinin güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ile incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin ölçek puanları, ilgili maddelerin ortalaması alınarak elde edilmiştir. Buna göre; uygulanacak analizlere karar verebilmek için öncelikle tüm puanlara normal dağılım varsayımı için Kolmogorow Smirnov Testi ( $n>30$ ) uygulanmıştır. Test sonucunda romantik ilişkilerde inançlar puanının normal dağılım varsayımını sağladığı görülmüş ve bu nedenle karşılaştırmalarında parametrik testler kullanılmıştır. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, ilişki doyumu ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti puanlarının ise normal dağılım varsayımını sağlamadığı görülmüş ve bu nedenle karşılaştırmalarda nonparametrik testler kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında puanlara göre farklılık olup olmadığı Bağımsız Örneklem T Testi ve Mann Whitney U Testi ile incelenmiştir. İki den fazla bağımsız grup arasında puanlara göre farklılık olup olmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis Analizi ile incelenmiş olup hangi gruplar arasında farklılık olduğuna ise Tukey Testi ve Bonferroni Testi ile bakılmıştır. Sayısal iki değişken arasında nedensel olmayan ilişkilerin derecesinin belirlenmesi için Spearman rho Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar, romantik ilişkilerde inançlar, partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyutlarının ilişki doyumu

üzerinde etkisi olup olmadığını ve yaş, ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk durumunun ilişki doyumu üzerinde etkisi olup olmadığını belirleyebilmek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

## 2.5. SONUÇLAR

Araştırma verilerinin analiz süreci dört başlık altında incelenmiştir. İlk olarak araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin dağılımları verilmiştir. İkinci aşamada bireylerin ölçek ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı istatistikleri verilmiş ve daha sonra demografik özellikler arasında ölçek puanlarına göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Üçüncü aşamada ise ölçek puanları arasındaki ilişkilere korelasyon analizi ile bakılmıştır.

### 2.5.1. Demografik Özelliklerin Dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerin (n=291) demografik özelliklerinin frekans ve yüzdelik değerleri ile aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

**Tablo 1. Demografik Özelliklerin Dağılımları**

	Kişi Sayısı (n=291)	Yüzde (%)
<b>Yaş Grubu (Ort±SS)</b>	23,20±2,106	
18-21 yaş	65	22,3
22-24 yaş	97	33,3
25 yaş	129	44,3
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	197	67,7
Erkek	94	32,3
<b>Eğitim Durumu</b>		
Ortaokul Mezunu	7	2,4
Lise Mezunu	94	32,3
Üniversite Mezunu	177	60,8
Lisansüstü	13	4,5
<b>Partnerin/Eşin Eğitim Durumu</b>		
Ortaokul Mezunu	5	1,7
Lise Mezunu	103	35,4
Üniversite Mezunu	163	56,0
Lisansüstü	20	6,9
<b>Sosyoekonomik Gelir Durumu</b>		
Düşük	30	10,3
Orta	242	83,2

Yüksek	19	6,5
<b>Yaşanılan Yer</b>		
Köy/Kasaba	15	5,2
İlçe	46	15,8
İl	144	49,5
Büyükşehir	86	29,6
<b>İlişki Durumu</b>		
Flört/Sevgili	185	63,6
Sözlü/Nişanlı	21	7,2
Evli	85	29,2
<b>İlişki Süresi</b>		
1 yıl altı	102	35,1
1-5 yıl	137	47,1
6 yıl ve üstü	52	17,9
<b>Çocuk Olma Durumu</b>		
Evet	40	13,7
Hayır	251	86,3
<b>Evet ise;</b>		
1	21	52,5
2	18	45,0
3	1	2,5

*Ort=Ortalama; SS=Standart Sapma*

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %22,3'ü (n=65) 18-21 yaş aralığında iken %33,3'ü (n=97) 22-24 yaş aralığında, %44,3'ü (n=129) ise 25 yaşındadır. Bireylerin %67,7'si (n=197) kadın, %32,2'ü (n=94) erkektir. Bireylerin %2,4'ü (n=7) ortaokul mezunu iken %32,3'si (n=94) lise, %60,8'ü (n=177) üniversite, %4,5'i (n=13) ise lisansüstü mezunudur. Partnerin/eşin %1,7'si (n=5) ortaokul mezunu iken %35,4'ü (n=103) lise, %56,0'ı (n=163) üniversite, %6,9'u (n=20) ise lisansüstü mezunudur. Bireylerin %10,3'ünün (n=30) gelir durumu düşük iken %83,2'sinin (n=242) orta, %6,5'inin (n=19) ise yüksektir. Bireylerin %5,2'si (n=15) köy/kasabada yaşamakta iken %15,8'i (n=46) ilçede, %49,5'i (n=144) ilde, %29,6'sı (n=86) ise büyükşehirde yaşamaktadır. Bireylerin %63,6'sı (n=185) flört/sevgili iken %7,2'si (n=21) sözlü/nışanlı, %29,2'si (n=85) ise evlidir. Bireylerin %35,1'inin (n=53) ilişki süresi 1 yılın altında iken %47,1'inin (n=228) 1-5 yıl aralığında, %17,9'unun (n=52) ise 6 yıl ve üstündedir. Bireylerin %13,7'sinin çocuğu var iken %86,3'ünün ise yoktur. Çocuğu olan bireylerin %52,5'inin (n=21) 1 çocuğu, %45,0'ının (n=18) 2 çocuğu, %2,5'inin (n=1) ise 3 çocuğu vardır.

## 2.5.2. Ölçeklerin Tanımlayıcı İstatistikleri ve Karşılaştırma Sonuçları

Bu bölümde ilk olarak bireylerin ölçek ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı istatistikleri (ortalama, standart sapma, medyan) verilmiştir. Daha sonra puanların normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı ve demografik özellikleri arasında ölçek puanlarına göre farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Tablolar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2’de bireylerin ölçek ve alt boyut puanlarının tanımlayıcı istatistikleri yer almaktadır. Tablo incelendiğinde, bireylerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları puanının ortalaması 0,80 ( $\pm 0,845$ ) iken partnere duyulan sevgi alt boyutunun puan ortalaması 0,62 ( $\pm 0,881$ ), ilişki doğruluğu alt boyutunun puan ortalaması 0,98 ( $\pm 0,960$ ), partner tarafından sevilme alt boyutunun puan ortalaması ise 0,80 ( $\pm 0,947$ )’dir. Bireylerin ilişki doyumu puanının ortalaması 5,83 ( $\pm 1,250$ )’dir. Bireylerin romantik ilişkilerde inançlar puanının ortalaması 2,87 ( $\pm 0,537$ ) iken aşırı beklentiler alt boyutunun puan ortalaması 3,87 ( $\pm 0,699$ ), sosyal zaman kullanımı alt boyutunun puan ortalaması 2,14 ( $\pm 0,824$ ), fiziksel yakınlık alt boyutunun puan ortalaması 2,60 ( $\pm 0,926$ ), zihin okuma alt boyutunun puan ortalaması 3,38 ( $\pm 0,812$ ), cinsiyet farklılıklar alt boyutunun puan ortalaması 3,19 ( $\pm 0,977$ ), farklı düşünmek alt boyutunun puan ortalaması ise 2,02 ( $\pm 0,767$ )’dir. Bireylerin partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti puanının ortalaması 0,62 ( $\pm 0,754$ ) iken ahlaklılık alt boyutunun puan ortalaması 0,55 ( $\pm 0,851$ ), sosyallik alt boyutunun puan ortalaması 0,78 ( $\pm 0,837$ ), duygusal istikrar alt boyutunun puan ortalaması 0,68 ( $\pm 0,888$ ), yeterlilik alt boyutunun puan ortalaması 0,70 ( $\pm 0,921$ ), dış görünüş alt boyutunun puan ortalaması 0,38 ( $\pm 0,765$ ), zekâ alt boyutunun puan ortalaması ise 0,64 ( $\pm 0,870$ )’dir.

**Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Tanımlayıcı İstatistikleri**

	Ort $\pm$ SS	Medyan	Min-Maks	Kolmogorov Smirnov		
				Çarpıklık	Basıklık	p
<b>Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları</b>						
<u>Alt Boyutlar</u>						
Partnere Duyulan Sevgi	0,62 $\pm$ 0,881	0,25	0-4	11,08	8,37	0,000
İlişki Doğruluğu	0,98 $\pm$ 0,960	0,75	0-4	7,59	2,17	0,000



Partner Tarafından Sevilmek	0,80±0,947	0,50	0-4	10,20	5,58	0,000
<b>İlişki Doymu</b>	5,83±1,250	6,20	1-7	-10,79	8,04	0,000
<b>Romantik İlişkilerde İnançlar</b>	2,87±0,537	2,83	1-5	1,53	1,37	0,200
<u>Alt Boyutlar</u>						
Aşırı Beklentiler	3,87±0,699	4,00	1-5	-2,56	2,17	0,000
Sosyal Zaman Kullanımı	2,14±0,824	2,00	1-5	2,41	-1,33	0,000
Fiziksel Yakınlık	2,60±0,926	2,33	1-4	2,36	-1,65	0,000
Zihin Okuma	3,38±0,812	3,33	1-5	-1,76	-0,68	0,000
Cinsiyet Farklılıklar	3,19±0,977	3,33	1-5	-1,84	-1,16	0,000
Farklı Düşünmek	2,02±0,767	2,00	1-4	2,35	-0,82	0,000
<b>Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti</b>	0,62±0,754	0,33	0-4	13,24	12,71	0,000
<u>Alt Boyutlar</u>						
Ahlaklılık	0,55±0,851	0,00	0-4	12,51	9,18	0,000
Sosyallik	0,78±0,837	0,50	0-4	9,98	6,94	0,000
Duygusal İstikrar	0,68±0,888	0,25	0-4	10,55	5,93	0,000
Yeterlilik	0,70±0,921	0,25	0-4	10,74	6,07	0,000
Dış Görünüş	0,38±0,765	0,00	0-4	18,60	25,63	0,000
Zekâ	0,64±0,870	0,25	0-4	11,96	9,04	0,000

*Ort=Ortalama, SS=Standart Sapma, Min=Minimum, Maks=Maksimum*

Tablo 2’de puanların normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirlemek için uygulanan Kolmogorow Smirnov Testinin sonuçları da yer almaktadır. Buna göre tablo incelendiğinde; bireylerin ölçeklerin ve alt boyut puanlarının normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığını belirleyebilmek için Kolmogorow Smirnov Testi ( $n>30$ ) uygulanmıştır. Test sonucunda romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı hariç diğer puanların normal dağılım varsayımını sağlamadığı görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ancak test sonucunu tek başına değerlendirmek yeterli değildir, bununla birlikte puanların çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri de incelenmelidir. Puanların çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafikleri incelendiğinde ise romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarının da normal dağılım varsayımına uygun olduğu söylenebilir. Ancak romantik ilişki obsesyon ve kompulsyonları, ilişki doymu, partnere ilişkin obsesif kompulsif

belirti toplam puanları ve alt boyutlarının puanlarında ise değişiklik olmamış normal dağılım varsayımına uygun olmadığı görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerleri ayrıntılı olarak Tablo 3'te yer almaktadır. (Çarpıklık ve Basıklık değerleri SPSS'te standart hataları ile birlikte verilir. Bu değerlerin kendi standart hatasına bölünmesi ile elde edilen standartlaştırılmış değer eğer -1,96 ile +1,96 arasında ise dağılımın normal olduğu söylenebilir. Ancak bu değerin maksimum  $\pm 3$  arasında olması da dağılımın normal olduğunu göstermektedir.)

Bu doğrultuda, bireylerin demografik özelliklerinin karşılaştırmalarında hem parametrik testler (Bağımsız Örneklem T Testi, ANOVA) hem de nonparametrik (Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Analizi) testler kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Göre Demografik Özellikler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi**

Demografik Özellikler	Romantik İlişkilerde İnançlar Ölçeği						
	Toplam Puan Ort±SS	Aşırı Beklentiler Ort±SS	Sosyal Zaman Kullanımı Ort±SS	Fiziksel Yakınlık Ort±SS	Zihin Okuma Ort±SS	Cinsiyet Farklılıklar Ort±SS	Farklı Düşünmek Ort±SS
<b>Yaş Grubu</b>							
1. 18-21 yaş	3,01±0,535	4,06±0,574	2,39±0,911	2,75±0,937	3,45±0,735	3,35±0,980	2,07±0,782
2. 22-24 yaş	2,76±0,502	3,77±0,643	1,90±0,750	2,42±0,866	3,30±0,743	3,16±0,999	2,03±0,776
3. 25 yaş	2,87±0,550	3,85±0,778	2,19±0,790	2,67±0,949	3,41±0,895	3,13±0,956	1,99±0,758
F; p	4,364; <b>0,014*</b> Fark; 1-2,3	3,596; <b>0,029*</b> Fark; 1-2	7,733; <b>0,001**</b> Fark; 2-1,3	3,156; <b>0,044*</b> Fark; 1-2	0,820; 0,441	1,249; 0,288	0,270; 0,764
<b>Cinsiyet</b>							
Kadın	2,86±0,524	3,90±0,672	2,04±0,787	2,64±0,923	3,44±0,791	3,15±0,903	1,98±0,731
Erkek	2,88±0,566	3,80±0,752	2,33±0,870	2,53±0,933	3,26±0,843	3,26±1,117	2,11±0,836
t; p	-0,305; 0,761	1,153; 0,250	-2,844; <b>0,005**</b>	0,895; 0,372	1,850; 0,065	-0,761; 0,448	-1,302; 0,194
<b>Eğitim Durumu</b>							
Ortaokul/Lise	2,93±0,565	3,88±0,681	2,28±0,917	2,73±0,911	3,37±0,805	3,23±0,977	2,12±0,800
Üni./Lisansüstü	2,83±0,519	3,87±0,710	2,06±0,763	2,54±0,930	3,39±0,817	3,16±0,978	1,97±0,747
t; p	1,551; 0,122	0,150; 0,881	2,016; <b>0,045*</b>	1,667; 0,097	-0,192; 0,848	0,555; 0,579	1,578; 0,116
<b>Partnerin Eğitim Durumu</b>							
Ortaokul/Lise	2,92±0,549	3,89±0,702	2,17±0,872	2,74±0,912	3,39±0,803	3,23±1,022	2,11±0,791
Üni./Lisansüstü	2,83±0,528	3,86±0,699	2,12±0,796	2,52±0,928	3,38±0,819	3,16±0,951	1,97±0,751
t; p	1,328; 0,185	0,370; 0,711	0,498; 0,619	1,924; 0,055	0,183; 0,855	0,550; 0,583	1,491; 0,137
<b>Gelir Durumu</b>							
1.Düşük	2,84±0,558	3,80±0,714	1,93±0,766	2,48±0,865	3,38±0,848	3,28±0,918	2,17±0,889
2.Orta	2,87±0,548	3,87±0,709	2,16±0,834	2,64±0,938	3,37±0,810	3,16±0,987	2,02±0,743
3.Üst	2,88±0,356	3,99±0,548	2,21±0,775	2,33±0,853	3,54±0,799	3,33±0,962	1,87±0,879
F; p	0,047; 0,954	0,432; 0,649	1,058; 0,348	1,263; 0,284	0,406; 0,667	0,404; 0,668	0,921; 0,399

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , Ort=Ortalama, SS=Standart Sapma

t=Bağımsız Örneklem T Testi, F=Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Fark=Tukey Testi, p=Anlamlılık Düzeyi

**Tablo 3 (Devamı).**

Demografik Özellikler	Romantik İlişkilerde İnançlar Ölçeği						
	Toplam Puan Ort±SS	Aşırı Beklentiler Ort±SS	Sosyal Zaman Kullanımı Ort±SS	Fiziksel Yakınlık Ort±SS	Zihin Okuma Ort±SS	Cinsiyet Farklılıklar Ort±SS	Farklı Düşünmek Ort±SS
<b>Yaşanılan Yer</b>							
1. Köy/Kasaba/İlçe	2,77±0,528	3,64±0,782	2,08±0,689	2,62±0,927	3,14±0,898	3,10±0,975	2,02±0,734
2. İl	2,96±0,533	3,99±0,691	2,27±0,863	2,77±0,887	3,48±0,836	3,22±0,937	2,04±0,792
3. Büyükşehir	2,78±0,529	3,84±0,610	1,96±0,818	2,31±0,928	3,38±0,665	3,20±1,048	1,99±0,757
F; p	4,462; <b>0,012*</b> Fark; 2-1,3	5,537; <b>0,004**</b> Fark; 1-2	3,952; <b>0,020*</b> Fark; 2-3	7,128; <b>0,001**</b> Fark; 2-3	3,946; <b>0,020*</b> Fark; 1-2	0,291; 0,748	0,083; 0,920
<b>İlişki Durumu</b>							
Flört/Sevgili	2,85±0,532	3,83±0,639	2,16±0,830	2,60±0,884	3,38±0,747	3,10±0,964	2,06±0,745
Sözlü/Nişanlı	2,76±0,462	3,92±0,690	1,71±0,679	2,27±1,078	3,50±0,84	3,43±1,086	1,76±0,556
Evli	2,92±0,565	3,96±0,817	2,20±0,821	2,69±0,968	3,37±0,939	3,32±0,964	2,01±0,852
F; p	0,898; 0,409	1,059; 0,348	3,205; <b>0,042*</b> Fark; 2-1,3	1,704; 0,184	0,243; 0,785	2,118; 0,122	1,392; 0,250
<b>İlişki Süresi</b>							
1 yıl altı	2,87±0,490	3,73±0,632	2,12±0,798	2,64±0,898	3,40±0,678	3,15±0,985	2,16±0,812
1-5 yıl	2,88±0,537	4,01±0,666	2,14±0,846	2,53±0,914	3,41±0,837	3,21±0,991	1,96±0,716
6 yıl ve üstü	2,84±0,627	3,78±0,839	2,15±0,833	2,71±1,012	3,29±0,978	3,20±0,939	1,91±0,784
F; p	0,102; 0,903	5,481; <b>0,005**</b> Fark; 1-2	0,029; 0,971	0,838; 0,434	0,427; 0,653	0,137; 0,872	2,734; 0,067
<b>Çocuk Durumu</b>							
Evet	2,94±0,682	3,81±0,992	2,23±0,837	2,80±0,963	3,38±1,071	3,35±1,001	2,04±0,853
Hayır	2,86±0,511	3,88±0,643	2,12±0,823	2,57±0,918	3,38±0,765	3,16±0,972	2,02±0,755
t; p	0,866; 0,387	-0,413; 0,681	0,728; 0,467	1,456; 0,146	-0,020; 0,984	1,135; 0,257	0,195; 0,845

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , Ort=Ortalama, SS=Standart Sapma

t=Bağımsız Örneklem T Testi, F=Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Fark=Tukey Testi, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 3'te romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarının puanlarına göre bireylerin demografik özellikleri arasında farklılık olup olmadığının incelendiği sonuçlar yer almaktadır. Tablo incelendiğinde; bireylerin partner eğitim durumu, gelir durumu ve çocuk durumu arasında romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarının puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiş ( $p>0,05$ ) iken bireylerin yaş grubu, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanılan yer, ilişki durumu ve ilişki süresi arasında romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarının puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Sonuçlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Bireylerin yaş grupları arasında romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarından aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık puanlarının ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; 18-21 yaş aralığında olan bireylerin romantik ilişkilerde inançlar puan ortalaması, 22-24 yaş ve 25 yaşında olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek iken 18-21 yaş aralığında olan bireylerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık puan ortalamaları, 22-24 yaş aralığında olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek; 22-24 yaş aralığında olan bireylerin sosyal zaman kullanımı puan ortalamasının ise 18-21 yaş aralığında ve 25 yaşında olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir.

Bireylerin cinsiyetleri arasında sadece romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı puanının ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; erkeklerin sosyal zaman kullanımı puan ortalamasının, kadınların puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülebilir.

Bireylerin eğitim durumları arasında sadece romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı puanının ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; ortaokul/lise mezunu olan bireylerin sosyal zaman kullanımı puan ortalamasının, üniversite/lisansüstü mezunu olan bireylerin puan ortalamasından anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bireylerin yaşadıkları yerler arasında romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarından aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma puanlarının ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; ilde yaşayan bireylerin romantik ilişkilerde inançlar puan ortalaması, köy/kasaba/ilçe ve büyükşehirde yaşayan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek iken köy/kasaba/ilçede yaşayan bireylerin aşırı beklentiler ve zihin okuma puan ortalamaları, ilde yaşayan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük ilde yaşayan bireylerin sosyal zaman kullanımı ve fiziksel yakınlık puan ortalamalarının ise büyükşehirde yaşayan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bireylerin ilişki durumları arasında sadece romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı puanının ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; sözlü/nişanlı olan bireylerin sosyal zaman kullanımı puan ortalamasının, flört/sevgili ve evli olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir.

Bireylerin ilişki süreleri arasında sadece romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarından aşırı beklentiler puanının ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; 1 yıl altında ilişkisi olan bireylerin aşırı beklentiler puan ortalamasının, 1-5 yıldır ilişkisi olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir.

**Tablo 4. Ölçek ve Alt Boyut Puanlarına Göre Demografik Özellikler Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi**

Demografik Özellikler	Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği				İlişki Doyumu Toplam Puan Medyan (Min-Maks)	Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği						
	Toplam Puan Medyan (Min-Maks)	Partnere Duyulan Sevgi Medyan (Min-Maks)	İlişki Doğruluğu Medyan (Min-Maks)	Partner Tarafından Sevilmek Medyan (Min-Maks)		Toplam Puan Medyan (Min-Maks)	Ahlaklılık Medyan (Min-Maks)	Sosyallik Medyan (Min-Maks)	Duygusal İstikrar Medyan (Min-Maks)	Yeterlilik Medyan (Min-Maks)	Dış Görünüş Medyan (Min-Maks)	Zekâ Medyan (Min-Maks)
<b>Yaş Grubu</b>												
1. 18-21 yaş	0,75 (0-4)	0,25 (0-4)	1 (0-4)	0,75 (0-4)	6,1 (1-7)	0,38 (0-4)	0,25 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)
2. 22-24 yaş	0,42 (0-3,6)	0,25 (0-3,8)	0,75 (0-3,5)	0,25 (0-3,5)	6,4 (2-7)	0,33 (0-2,8)	0,25 (0-3)	0,75 (0-3)	0,25 (0-3)	0,25 (0-3,8)	0 (0-2,8)	0,25 (0-3,5)
3. 25 yaş	0,42 (0-4)	0,25 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	6,1 (1-7)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
KW; p	8,543; <b>0,014*</b> Fark: 1-2,3	2,697; 0,260	11,116; <b>0,004**</b> Fark: 1-2,3	7,109; <b>0,029*</b> Fark: 1-2	4,148; 0,126	4,085; 0,130	3,644; 0,162	0,603; 0,740	5,397; 0,067	4,412; 0,110	1,546; 0,462	4,931; 0,085
<b>Cinsiyet</b>												
Kadın	0,58 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,2 (1-7)	0,33 (0-4)	0 (0-4)	0,75 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
Erkek	0,42 (0-4)	0,25 (0-4)	0,63 (0-4)	0,25 (0-4)	6,15 (1-7)	0,29 (0-2,8)	0 (0-3)	0,5 (0-3,5)	0,25 (0-3,25)	0,25 (0-3,3)	0 (0-3,75)	0,25 (0-3,5)
Z; p	-0,750; 0,453	0,444; 0,657	-0,684; 0,494	-1,948; 0,051	0,176; 0,861	-0,784; 0,433	-0,707; 0,479	-0,328; 0,743	-0,495; 0,620	-0,744; 0,457	0,208; 0,836	-0,167; 0,868
<b>Eğitim Durumu</b>												
Ortaokul/Lise	0,67 (0-4)	0,5 (0-4)	1 (0-4)	0,5 (0-4)	6,3 (1-7)	0,38 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)
Üni./Lisansüstü	0,42 (0-4)	0,13 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,2 (1-7)	0,29 (0-4)	0 (0-4)	0,75 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
Z; p	-1,703; 0,089	-2,032; <b>0,042*</b>	-1,829; 0,067	-1,139; 0,255	-0,627; 0,530	-1,140; 0,254	-1,074; 0,283	0,085; 0,932	-1,365; 0,172	-1,918; 0,055	-0,644; 0,520	-1,290; 0,197
<b>Partnerin Eğitim Durumu</b>												
Ortaokul/Lise	0,67 (0-4)	0,25 (0-4)	1 (0-4)	0,63 (0-4)	6,3 (1-7)	0,4 (0-4)	0,25 (0-4)	0,63 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)
Üni./Lisansüstü	0,42 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,2 (1-7)	0,29 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
Z; p	-2,062; <b>0,039*</b>	-1,482; 0,138	-2,391; <b>0,017*</b>	-1,693; 0,090	-0,295; 0,768	-1,939; 0,053	-1,421; 0,155	-0,686; 0,493	-1,964; 0,050	-2,185; 0,059	-1,805; 0,071	-1,713; 0,087
<b>Gelir Durumu</b>												
1.Düşük	0,46 (0-4)	0,38 (0-4)	0,75 (0-4)	0,38 (0-4)	6 (1,2-7)	0,33 (0-2,6)	0,25 (0-2,5)	0,75 (0-3)	0,5 (0-3)	0,5 (0-3,3)	0 (0-3,8)	0,5 (0-3,5)
2.Orta	0,5 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,2 (1-7)	0,33 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
3.Üst	0,67 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	1 (0-4)	6,7 (2,2-7)	0,38 (0-4)	0 (0-4)	1 (0-4)	0,5 (0-4)	1 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
KW; p	1,343; 0,511	1,637; 0,441	1,013; 0,603	2,823; 0,244	4,218; 0,121	1,294; 0,524	0,709; 0,701	3,044; 0,218	1,687; 0,430	2,192; 0,334	1,023; 0,600	0,767; 0,681

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , Min=Minimum, Maks=Maksimum, Z=Mann Whitney U Testi, KW=Kruskal Wallis Testi, Fark=Bonferroni Testi,  $p$ =Anlamlılık Düzeyi

**Tablo 4 (Devamı).**

Demografik Özellikler	Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği				İlişki Doyumu Toplam Puan Medyan (Min-Maks)	Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği						
	Toplam Puan Medyan (Min-Maks)	Partnere Duyulan Sevgi Medyan (Min-Maks)	İlişki Doğruluğu Medyan (Min-Maks)	Partner Tarafından Sevilmek Medyan (Min-Maks)		Toplam Puan Medyan (Min-Maks)	Ahlaklılık Medyan (Min-Maks)	Sosyallik Medyan (Min-Maks)	Duygusal İstikrar Medyan (Min-Maks)	Yeterlilik Medyan (Min-Maks)	Dış Görünüş Medyan (Min-Maks)	Zekâ Medyan (Min-Maks)
<b>Yaşanılan Yer</b>												
1.Köy/Kasaba/ İlçe	0,42 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,1 (2,8-7)	0,29 (0-4)	0 (0-4)	0,75 (0-4)	0,25 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
2.İl	0,46 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,3 (1-7)	0,31 (0-3,5)	0 (0-3,5)	0,5 (0-3,5)	0,25 (0-3,3)	0,25 (0-3,5)	0 (0-3,8)	0,25 (0-3,8)
3.Büyükşehir	0,58 (0-3,1)	0,25 (0-3,3)	1 (0-3,5)	0,5 (0-3,3)	6,2 (1,7-7)	0,44 (0-2,6)	0,25 (0-2,8)	0,75 (0-3,5)	0,5 (0-4)	0,5 (0-3,8)	0 (0-3,8)	0,25 (0-3,3)
KW; p	0,512; 0,774	0,113; 0,945	1,310; 0,519	0,256; 0,880	0,906; 0,636	1,025; 0,599	0,467; 0,792	0,702; 0,704	3,056; 0,217	7,344; 0,055	0,205; 0,902	0,200; 0,905
<b>İlişki Durumu</b>												
Flört/Sevgili	0,67 (0-4)	0,5 (0-4)	1 (0-4)	0,5 (0-4)	6,1 (1-7)	0,42 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)
Sözlü/Nişanlı	0,5 (0-2)	0 (0-1,3)	0,5 (0-2,5)	0,25 (0-2,3)	6,4 (4-7)	0,25 (0-2,8)	0 (0-2,5)	0,25 (0-2,3)	0,25 (0-2,8)	0,25 (0-3,5)	0 (0-2,5)	0,25 (0-3,5)
Evli	0,33 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	6,5 (2,5-7)	0,17 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0 (0-4)	0 (0-4)	0 (0-4)
KW; p	21,489; <b>0,000***</b> Fark; 1-3	14,877; <b>0,001**</b> Fark; 1-3	26,912; <b>0,000***</b> Fark; 1-3	7,602; <b>0,022*</b> Fark; 1-3	9,323; <b>0,009**</b> Fark; 1-3	15,178; <b>0,001**</b> Fark; 1-3	10,639; <b>0,005**</b> Fark; 1-3	6,881; <b>0,032*</b> Fark; 1-3	11,326; <b>0,003**</b> Fark; 1-3	15,450; <b>0,000***</b> Fark; 1-3	1,509; 0,470	14,548; <b>0,001**</b> Fark; 1-3
<b>İlişki Süresi</b>												
1 yıl altı	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	1 (0-4)	0,75 (0-4)	5,9 (1-7)	0,44 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)
1-5 yıl	0,42 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,25 (0-4)	6,4 (1-7)	0,33 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)
6 yıl ve üstü	0,33 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)	0,5 (0-4)	6,15 (2,5-7)	0,17 (0-3,5)	0 (0-3,5)	0,5 (0-3,5)	0 (0-3,3)	0 (0-3,3)	0 (0-3,5)	0 (0-3,8)
KW; p	9,626; <b>0,008**</b> Fark; 1-3	7,548; <b>0,023*</b> Fark; 1-3	13,232; <b>0,001**</b> Fark; 1-3	3,968; 0,138	9,423; <b>0,009**</b> Fark; 1-2	12,126; <b>0,002**</b> Fark; 3-1,2	10,738; <b>0,005**</b> Fark; 1-2,3	2,393; 0,302	9,571; <b>0,008**</b> Fark; 3-1,2	8,690; <b>0,035*</b> Fark; 3-1,2	1,955; 0,376	15,768; <b>0,000***</b> Fark; 3-1,2
<b>Çocuk Durumu</b>												



Evet	0,33 (0-4)	0 (0-4)	0,25 (0-4)	0,25 (0-4)	6,1 (2,5-7)	0,17 (0-3,5)	0 (0-3,5)	0,5 (0-3,5)	0 (0-3,3)	0 (0-3,3)	0 (0-3,5)	0 (0-3,8)
Hayır	0,58 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,5 (0-4)	6,2 (1-7)	0,38 (0-4)	0,25 (0-4)	0,75 (0-4)	0,25 (0-4)	0,5 (0-4)	0 (0-4)	0,5 (0-4)
Z; p	2,212; <b>0,027*</b>	1,639; 0,101	2,986; <b>0,003**</b>	0,902; 0,367	-0,807; 0,420	3,489; <b>0,000***</b>	3,414; <b>0,001**</b>	1,321; 0,187	2,738; <b>0,006**</b>	3,851; <b>0,000***</b>	1,651; 0,099	3,907; <b>0,000***</b>

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ , Min=Minimum, Maks=Maksimum

Z=Mann Whitney U Testi, KW=Kruskal Wallis Testi, Fark=Bonferroni Testi, p=Anlamlılık Düzeyi

Tablo 4'te romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı, ilişki doyumu toplam puanı, partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarının puanlarına göre bireylerin demografik özellikleri arasında farklılık olup olmadığının incelendiği sonuçlar yer almaktadır. Tablo incelendiğinde; bireylerin cinsiyetleri, gelir durumu ve yaşadıkları yerler arasında toplam puanların ve alt boyutlarının puan düzeylerine (medyan) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiş ( $p>0,05$ ) iken bireylerin yaş grubu, eğitim durumu, partnerin eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk durumu arasında toplam puanların ve alt boyutlarının puan düzeylerine (medyan) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Sonuçlar aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Bireylerin yaş grupları arasında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı ve alt boyutlarından ilişki doğruluğu ve partner tarafından sevilme puanlarının düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; 18-21 yaş aralığında olan bireylerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı ve ilişki doğruluğu puanının düzeyleri, 22-24 yaş ve 25 yaşında olan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek iken 18-21 yaş aralığında olan bireylerin partner tarafından sevilme puan düzeyinin ise 22-24 yaş aralığında olan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir.

Bireylerin eğitim durumları arasında sadece romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları alt boyutlarından partnere duyulan sevgi puanının düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; ortaokul/lise mezunu olan bireylerin partnere duyulan sevgi puan düzeyinin, üniversite/lisansüstü mezunu olan bireylerin puan düzeyinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Partnerlerin eğitim durumları arasında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı ve alt boyutlarından ilişki doğruluğu puanının düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; ortaokul/lise mezunu olan partnerlerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı ve ilişki doğruluğu puan düzeylerinin,

üniversite/lisansüstü mezunu olan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bireylerin ilişki durumları arasında dış görünüş alt boyutu hariç tüm toplam puanların ve alt boyut puanlarının düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; flört/sevgili olan bireylerin ilişki doyumu puan düzeyi, evli olan bireylerin puan düzeyinden anlamlı derecede daha düşük iken flört/sevgili olan bireylerin diğer tüm puanların düzeylerinin ise evli olan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bireylerin ilişki süreleri arasında partner tarafından sevmek, sosyallik ve dış görünüş alt boyutları hariç tüm toplam puanların ve alt boyut puanlarının düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; 1 yıl altında ilişkisi olan bireylerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı, partnere duyulan sevgi ve ilişki doğruluğu puan düzeylerinin, 6 yıl ve üstünde ilişkisi olan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha yüksek; 1 yıl altında ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu toplam puanı düzeyinin, 1-5 yıl aralığında ilişkisi olan bireylerin puan düzeyinden anlamlı derecede daha düşük; 6 yıl ve üstünde ilişkisi olan bireylerin partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve duygusal istikrar, yeterlilik, zeka puan düzeylerinin ise 1 yıl altında ve 1-5 yıl aralığında ilişkisi olan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir.

Bireylerin çocuk durumları arasında partner duyulan sevgi, partner tarafından sevmek, ilişki doyumu toplam puanı, sosyallik ve dış görünüş alt boyutları hariç tüm puanların düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Buna göre; çocuğu olan bireylerin puan düzeylerinin, çocuğu olmayan bireylerin puan düzeylerinden anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir.

### **2.5.3. Korelasyon Analizi Sonuçları**

Korelasyon analizi sayısal iki değişken arasında nedensel olmayan ilişkilerin derecesinin belirlenmesi için kullanılır. Bu derecenin belirlenmesinde iki temel korelasyon katsayısından (Pearson ve Spearman's rho) söz edilebilir. Pearson Korelasyon Katsayısının kullanılabilmesi için değişkenler sayısal olmalı ve normal

dağılmalı iken değişkenlerin normal dağılmadığı durumlarda ise Spearman's rho Korelasyon Katsayısı kullanılmaktadır (Alpar, 2020).

Çalışmada ölçme aracı olarak kullanılan ölçek puanlarının normal dağılım varsayımları incelenmiş ve romantik ilişkilerde inançlar puanı hariç diğer ölçek puanlarının normal dağılmadığı görülmüştür. Bu nedenle puanlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman's rho Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

**Tablo 5. Korelasyon Katsayısının Değerlendirilmesi**

r (Korelasyon Katsayısı)	İlişki Düzeyi	İlişki Yönü
0,00 – 0,29	Düşük düzeyde ilişki	r= - ise negatif ilişki r= + ise pozitif ilişki
0,30 – 0,69	Orta düzeyde ilişki	
0,70 – 1,00	Yüksek düzeyde ilişki	

(Gürbüz ve Şahin, 2018)

**Tablo 6. Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

	1	2	3	4
1.Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonlar	r 1 p			
2.İlişki Doyumu	r -0,347 p <b>0,000***</b>	1		
3.Romantik İlişkilerde İnançlar	r 0,328 p <b>0,000***</b>	-0,119	1	
4.Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti	r 0,603 p <b>0,000***</b>	-0,355	0,310	1
		<b>0,000***</b>	<b>0,000***</b>	<b>0,000***</b>

\* $p < 0,05$ , \*\*\* $p < 0,001$ , ,  $r = \text{Spearman rho Korelasyon Katsayısı}$ ,  $p = \text{Anlamlılık Düzeyi}$

Ölçek puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 6'de yer almaktadır. Buna göre ölçeklerin toplam puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar puanı ile ilişki doyumu puanı arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmüş ( $r = -0,347$ ;  $p < 0,001$ ) iken romantik ilişkilerde inançlar puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde ( $r = 0,328$ ;  $p < 0,001$ ), partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti puanı arasında da orta düzeyde pozitif yönde ( $r = 0,603$ ;  $p < 0,001$ ) anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişki doyumu puanı ile romantik ilişkilerde inançlar puanı arasında düşük düzeyde negatif yönde ( $r = -0,119$ ;  $p < 0,05$ ), partnere ilişkin obsesif kompulsif

belirti puanı arasında da orta düzeyde negatif yönde ( $r=-0,355$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Romantik ilişkilerde inançlar puanı ile partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti puanı arasında ise orta düzeyde pozitif yönde ( $r=0,310$ ;  $p<0,001$ ) anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ölçeklerin alt boyut puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır. Buna göre ilişkiler incelendiğinde; romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar alt boyutları ile ilişki doyumu arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı doğrusal ilişki puanları (-0,297) ile (-0,347) arasında olduğu görülmüş iken romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar alt boyutları ile romantik ilişkilerde inançlar alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal ilişki puanları (0,140) ile (0,283) arasında olduğu görülmüştür. Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar alt boyutları ile partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyutları arasında ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal ilişki puanları (0,349) ile (0,568) arasında olduğu görülmüştür.

İlişki doyumu ile romantik ilişkilerde inançlar alt boyutları arasında düşük düzeyde negatif yönde (aşırı beklentiler alt boyutu hariç, ilişki doyumu ile pozitif ilişkisi var) anlamlı doğrusal ilişki puanları (-0,147) ile (-0,264) arasında olduğu görülmüş iken ilişki doyumu ile partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyutları arasında ise düşük ve orta düzeyde negatif yönde anlamlı doğrusal ilişki puanları (-0,258) ile (-0,331) arasında olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkilerde inançlar alt boyutları ile partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyutları arasında ise düşük ve orta düzeyde pozitif yönde anlamlı doğrusal ilişki puanları (0,123) ile (0,346) arasında olduğu görülmüştür .

**Tablo 7. Ölçekler ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>1.RİÖKÖ</b>	1																			
2.Partnere Duyulan Sevgi	0,815***	1																		
3.İlişki Doğruluğu	0,902***	0,671***	1																	
4.Partner Tarafından Sevilmek	0,832***	0,560***	0,646***	1																
<b>5.İDÖ</b>	-0,347***	-0,343***	-0,312***	-0,297***	1															
<b>6.RİİE</b>	0,328***	0,226***	0,269***	0,354***	-0,119*	1														
7.Aşırı Beklentiler	0,108	-0,002	0,052	0,155**	0,171**	0,542***	1													
8.Sosyal Zaman Kullanımı	0,251***	0,206***	0,192***	0,283***	-0,176**	0,697***	0,197**	1												
9.Fiziksel Yakınlık	0,269***	0,202**	0,252***	0,259***	-0,147*	0,684***	0,307***	0,479***	1											
10.Zihin Okuma	0,247***	0,159**	0,195**	0,254***	-0,036	0,612***	0,471***	0,274***	0,279***	1										
11.Cinsiyet Farklılıklar	0,113	0,071	0,080	0,140*	-0,020	0,576***	0,207***	0,260***	0,191**	0,185**	1									
12.Farklı Düşünmek	0,269***	0,233***	0,271***	0,250***	-0,264***	0,533***	-0,017	0,441***	0,259***	0,165**	0,241***	1								
<b>13.İİOKBÖ</b>	0,603***	0,554***	0,573***	0,489***	-0,355***	0,310***	0,094	0,241***	0,285***	0,179**	0,103	0,249***								
14.Ahlaklılık	0,532**	0,483***	0,520***	0,456***	-0,277***	0,360***	0,052	0,326***	0,346***	0,152**	0,147*	0,314***	0,776***	1						
15.Sosyallik	0,494***	0,504***	0,410***	0,434***	-0,291***	0,309***	0,079	0,257***	0,322***	0,199**	0,094	0,252***	0,839***	0,647***	1					
16.Duygusal İstikrar	0,568***	0,501***	0,544***	0,489***	-0,331***	0,281***	0,071	0,224***	0,214***	0,157**	0,123*	0,231***	0,824***	0,654***	0,621***	1				
17.Yeterlilik	0,452***	0,441***	0,447***	0,349***	-0,258***	0,146*	0,034	0,082	0,083	0,107	0,055	0,135*	0,776***	0,509***	0,541***	0,616***	1			
18.Dış Görünüş	0,440***	0,462***	0,390***	0,359***	-0,312***	0,275***	0,047	0,234***	0,269***	0,101	0,131*	0,221***	0,719***	0,553***	0,595***	0,592***	0,584***	1		
19.Zekâ	0,520***	0,462***	0,526***	0,413***	-0,290***	0,297***	0,086	0,250***	0,287***	0,157**	0,101	0,220***	0,850***	0,674***	0,665***	0,679***	0,644***	0,604***	1	

\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$ , Spearman rho Korelasyon Katsayısı

#### 2.5.4. Regresyon Analizi Sonuçları

Regresyon analizinin amacı, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi matematiksel modeller ile açıklayarak bağıntılar bulmaktır. Bağımlı değişken hedef ya da sonuç değişkeni, bağımsız değişken ise hedef ya da sonuç değişkenini etkilediği düşünülen değişkenlerdir. Tüm regresyon analizlerinin temel amacı, bağımlı değişkeni etkileyen en önemli bağımsız değişkenleri belirleyebilmek ve önemli olan bağımsız değişkenler yardımıyla bağımlı değişken ile ilgili kestirim yapabilmektir.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar, romantik ilişkilerde inançlar, partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyutlarının ilişki doyumu üzerinde etkisi olup olmadığını ve yaş, ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk durumunun ilişki doyumu üzerinde etkisi olup olmadığını belirleyebilmek için modeller kurulmuş ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

**Tablo 8. İlişki Doyumunu Etkileyen Bağımsız Değişkenler (Ölçek Puanları) ve Modeldeki Katsayıların Anlamlılığı**

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	Std. Beta	t	p	B için 95% GA	
						Alt	Üst
Sabit	5,655	0,390		14,509	0,000	4,888	6,422
Partnere Duyulan Sevgi	-0,301	0,099	-0,212	-3,038	<b>0,003**</b>	-0,496	-0,106
Sosyal Zaman Kullanımı	-0,250	0,087	-0,165	-2,862	<b>0,005**</b>	-0,422	-0,078
Aşırı Beklentiler	0,269	0,099	0,150	2,725	<b>0,007**</b>	0,075	0,464
Duygusal İstikrar	-0,217	0,099	-0,154	-2,198	<b>0,029*</b>	-0,411	-0,023

Model Özeti:  $R=0,418$ ;  $R^2=0,175$ ;  $Adj. R^2=0,163$ ;  $F=15,126$ ;  $p=0,000***$

*Bağımlı Değişken=İlişki Doyumu, \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$ , Std. Hata=Standart Hata, Std. Beta=Standart Beta, Adj.  $R^2$ =Düzeltilmiş  $R^2$ , t, F=Test İstatistiği, p=Anlamlılık Düzeyi, GA=Güven Aralığı*

Tablo 8 incelendiğinde; romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonlar, romantik ilişkilerde inançlar, partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyut puanlarının ilişki doyumunu etkileyip etkilemediğini incelemek amacıyla çoklu

doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Model, Stepwise Yöntemi ile test edilmiştir. Modelde çoklu bağıntı sorunu ( $VIF > 10$ ) ve otokorelasyon sorunu bulunmamaktadır (Durbin Watson=1,856). Stepwise yöntemi, hiçbir değişkenin modelde olmadığı yapı ile başlar. Bağımlı değişkenle arasında en yüksek ilişkisi olan değişkeni modele ekler ve modele ekleme işlemi belirlenen kriteri sağlamadığı anda sonlanır. Buna göre; kurulan regresyon modeli partnere duyulan sevgi, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler ve duygusal istikrar alt boyutları ile doğrulanmıştır.

Partnere duyulan sevgi, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler ve duygusal istikrar puanlarının bağımsız, ilişki doyumu ise bağımlı değişken olduğu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu söyleyebiliriz ( $F=15,126$ ,  $p < 0,001$ ). İlişki doyumu puanında meydana gelen değişimin %16,3'ü modeldeki bağımsız değişken tarafından açıklamaktadır ( $Adj.R^2=0,163$ ).

Bağımsız değişkenlerin modeldeki katsayıları incelendiğinde ise ilişki doyumu üzerindeki etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir ( $p < 0,05$ ). Buna göre, partnere duyulan sevgi puanının 1 birim artması ilişki doyumu puanını 0,301 (B) kat azaltmaktadır. Sosyal zaman kullanımı puanının 1 birim artması ilişki doyumu puanını 0,250 (B) kat azaltmaktadır. Aşırı beklentiler puanının 1 birim artması ilişki doyumu puanını 0,269 (B) kat artırmaktadır. Duygusal istikrar puanının 1 birim artması ilişki doyumu puanını 0,217 (B) kat azaltmaktadır.

**Tablo 9. İlişki Doyumunu Etkileyen Bağımsız Değişkenler (Demografik Özellikler) ve Modeldeki Katsayılarının Anlamlılığı**

Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	Std. Beta	t	p	B için 95% GA	
						Alt	Üst
Sabit	5,375	0,202		26,661	0,000	4,978	5,771
İlişki Süresi	0,249	0,103	0,141	2,419	<b>0,016*</b>	0,046	0,451

Model Özeti:

$R=0,141$ ;  $R^2=0,020$ ;  $Adj. R^2=0,016$ ;  $F=5,852$ ;  **$p=0,016^*$**

*Bağımlı Değişken=İlişki Doyumu, \* $p < 0,05$ , Std. Hata=Standart Hata, Std. Beta=Standart Beta, Adj.  $R^2$ =Düzeltilmiş  $R^2$ , t, F=Test İstatistiği, p=Anlamlılık Düzeyi, GA=Güven Aralığı*

Tablo 9 incelendiğinde; yaş, ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk durumunun ilişki doyumunu etkileyip etkilemediğini incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Model, Stepwise Yöntemi ile test edilmiştir. Modelde



otokorelasyon sorunu bulunmamaktadır (Durbin Watson=1,955). Stepwise yöntemi, hiçbir değişkenin modelde olmadığı yapı ile başlar. Bağımlı değişkenle arasında en yüksek ilişkisi olan değişkeni modele ekler ve modele ekleme işlemi belirlenen kriteri sağlamadığı anda sonlanır. Buna göre; kurulan regresyon modeli sadece ilişki süresi ile doğrulanmıştır.

İlişki süresinin bağımsız, ilişki doyumunun ise bağımlı değişken olduğu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir ( $F=5,852$ ,  $p<0,05$ ). İlişki doyumu puanında meydana gelen değişimin %1,6'sı modeldeki bağımsız değişken tarafından açıklamaktadır ( $Adj.R2=0,016$ ).

Bağımsız değişkenlerin modeldeki katsayıları incelendiğinde ise ilişki süresinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir( $p<0,05$ ). Buna göre, ilişki süresi puanının 1 birim artması ilişki doyumu puanını 0,249 (B) kat artırmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. TARTIŞMA

Bu bölümde ilk olarak romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu değişkenlerinin demografik değişkenlere göre elde edilen bulgulara ve daha sonrasında söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir.

Romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarının puanlarına göre bireylerin demografik özellikleri arasında farklılık olup olmadığının incelendiği sonuçlara göre bireylerin partner eğitim durumu, gelir durumu ve çocuk durumu arasında romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarının puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiş iken bireylerin yaş grubu, cinsiyet, eğitim durumu, ilişki durumu ve ilişki süresi arasında romantik ilişkilerde inançlar toplam puanı ve alt boyutlarının puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Beliren yetişkin dönemini incelemek için toplanan veriler 18-21 yaş, 22-24 yaş aralığında ve 25 yaşında olmak üzere üç grup olarak ele alındığında ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelendiğinde bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 18-21 yaş grubundaki bireyler diğer gruplara göre romantik ilişkilerinde daha fazla akılcı olmayan inanç taşıdıkları görülmüştür. Alan yazında yapılmış çalışmalar incelendiğinde, Sarı (2008)'nin yaptığı çalışmada akılcı olmayan ilişki inançlarından aşırı beklentiler alt ölçek puanlarının yaş arttıkça inançta azalma görülmüş. Yılgör (2020)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında, yaş ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Genel akılcı olmayan inançlar ile yaş değişkenlerinin incelendiği diğer araştırmalarda da anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (Bilge ve Arslan, 2001; Yurtal-Dinç; 1999).

Yaşın inançlara etkisi sosyal bilişsel öğrenme kuramı çerçevesinde açıklanmış. Bu kurama göre insanların öğrenme sürecini uyarıcı faktörler ve

diğerlerinin buna gösterdiği tepkiler, gözlem, edinim ve buna eşlik eden bilişsel süreçlerden bahseder (Bandura, 2001). Bireyler yaş aldıkça ise daha fazla şey yaşamış olur, birçok durumla yüzleşir ve onlarla baş etmeye çalışır. Bu kadar çok yaşantı olması, yaptıklarından ve başına gelenlerden öğrendiği şeyler olur. Bu da bilişsel süreçlerini etkileyerek çarpıtılmış inançlarda azalmaya neden olmuş olabilir.

Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların sadece sosyal zaman kullanım puanı cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Erkeklerin sosyal zaman kullanım puan ortalaması kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırma bulgusuna paralel sonuçlar elde eden araştırmalar literatürde yer almaktadır. Sarı (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından erkeklere göre daha yüksek; sosyal zaman kullanımını ve farklı düşünmek alt boyutlarından daha düşük puan aldıkları bulunmuştur. Pala Akbaba ve Erol (2019)'un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da romantik ilişkide akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılık gösterdiği kız öğrencilerin zihin okuma, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt boyutlarından erkeklere göre daha yüksek; erkek öğrencilerin ise sosyal zaman kullanımını alt boyutundan kızlara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur.

Ancak batı literatürdeki önceki araştırma bulgularıyla paralellik göstermemektedir. Elli (2019)'nin “romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişki”yi incelediği çalışmasında, bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ülkemiz alan yazın incelendiğinde bu konuda yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak cinsiyet değişkenine göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Hamamcı, 2005; Sardoğan, 2014). Örneğin Atılgan (2020)'nin “üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri-gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişki”yi incelediği çalışmasında, öğrencilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inanç puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre eğitim seviyesi yüksek

olan bireylerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların sadece sosyal zaman kullanım puan ortalaması, daha düşük eğitim seviyesinde olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Araştırma sonucundan farklı sonuçlar ortaya çıkaran araştırmalar literatürde mevcuttur. Aydemir (2021) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim durumuna göre romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Romantik ilişkilerde farklı ölçekler kullanılarak ilişkilerdeki akılcı olmayan, çarpıtılmış ilişki inançları inceleyen çalışmalarda eğitim seviyesi farklı düzeylerde ölçüldüğü göz önünde bulundurularak eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylerin inançları daha düşük düzeyde bulunmuştur (Montgomery, 2005).

Bireylerin ilişki durumlarına göre romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarından sosyal zaman kullanımı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre; sözlü/nişanlı olan bireylerin sosyal zaman kullanımı puan ortalamasının, flört/sevgili ve evli olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı derecede daha düşük olduğunu söyleyebilir. Romantik ilişkilerde ilişki durumuna yapılmış inceleme bulunamamıştır. Sosyal zaman kullanımı maddeleri incelendiğinde bireyin daha çok partneriyle birlikte vakit geçirmesi hem kendi cinsinden hem de karşı cinsten arkadaşlarıyla vakit geçirmemesi gerektiğine bunun ilişkiyi olumsuz etkilediğine partnerin kişiyi sevmediğine yönelik ifadeler bulunmaktadır. İlişkinin başlangıç evreleri olan flört döneminde birbirini tanımaya çalışan bireylerin daha fazla zaman geçirmek istemesi beklenebilir. Bu durumda diğerleriyle geçirilen zamanda ilginin diğerlerinde olması tanıma sürecini de aksatabilir. Diğer yandan evliliğin rutininden farklı olarak birlikte vakit geçirmek farklı etkinlikler yapmak ilişkiyi canlı tutabilir. Ancak sözlü ya da nişanlı olunan evrede bireylerin evliliğe geçiş aşamasında düğün hazırlıklarıyla daha çok meşgul oldukları görülmektedir. İlgileri ilişkinin dinamiğinden çok kendi ailelerinin taleplerinde, evlerini kurmak için alınması gereken malzemelerde oldukları düşünülebilir. Bu durumda birlikte zaman geçirme puanlarının daha düşük olmasıyla ilişkili olabilir.

Bireylerin ilişki sürelerine göre romantik ilişkilerde inançlar alt boyutlarından aşırı beklentiler puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre; 1 yıl altında ilişkisi olan bireylerin aşırı beklentiler puan ortalamasının, 1-5 yıldır ilişkisi olan bireylerin puan ortalamalarından anlamlı

derecede daha düşük olduğunu söyleyebilir. Alan yazında araştırma bulgularıyla paralel olarak sonuçlar elde etmiş çalışmalar bulunmaktadır. Yüceol (2016)' un yaptığı çalışmada ilişki süresi değişkenin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan sosyal zaman kullanımı alt ölçeğinde bir farklılaşma bulunmuştur. Bu çalışmadaki bulguya benzer şekilde ilişki süresi 1 yılın altında olan bireylerin 1yıl ile 2 yıl arasında ilişkisi olan bireylerden daha düşük bulunmuştur. Yılgör (2020) yaptığı çalışmada da ilişki süresine göre aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt ölçeklerin puanları farklılaşmıştır. Buradaki karşılaştırmada ise hiç ilişkisi olmayan kişilerin aşırı beklentiler puan ortalaması 1 yıldan uzun bir süredir ilişkisi olanlara göre daha düşük bulunmuştur. Bu araştırma bulgusuna göre ilişkinin başlangıç döneminde bireyin diğerinden beklentisinin daha az olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları toplam puanı, partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti toplam puanı ve alt boyutlarının puanlarına göre bireylerin demografik özellikleri arasında farklılık olup olmadığının incelendiği sonuçlar yer almaktadır. Bireylerin cinsiyetleri, gelir durumu ve yaşadıkları yerler arasında toplam puanların ve alt boyutlarının puan düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiş iken bireylerin yaş grubu, eğitim durumu, partnerin eğitim durumu, ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk durumu arasında toplam puanların ve alt boyutlarının puan düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Yaşlara göre romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyon puanları incelendiği ölçek toplam puanları yaş gruplarına göre farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğine yaş değişkeni ile ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında gözlenen ilişki kişilerin yaşları arttıkça ilişki odaklı belirti düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle daha küçük yaşlarda bireylerin ilişki odaklı belirtilerinde artış görülmüştür. Arnett (2000), 18-25 yaşlarını kapsayan beliren yetişkinlerin ergenlik döneminden farklı olarak romantik ilişkilerinde daha derin anlam ve yakınlık arayabildiklerini; ilişkileri ve partnerleri ile ilgili daha ileriye dönük düşündüklerini belirtmektedir. Mevcut araştırmanın örneklemini olan beliren yetişkinlerin de ilişkileri ve ilişkilerinin doğruluğu ile ilgili daha çok şüphe yaşıyor olabilir. Ancak mevcut yaş aralığında bu endişe ya da şüpheleri arasında anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır. Yaş aralığı daha geniş olduğunda farklı bulgular gözlenebilir.

Aynı şekilde partner odaklı belirtiler ve yaş arasındaki ilişkide Arnett'in (2000) söylediğinden farklı olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum çalışmanın örnekleminin az olması ile ilişkili olabileceği gibi partner odaklı belirtilerin, ilişkiden ve ilişkinin kişi için anlamından ziyade kişinin kendi özellikleri ile ilgili olduğu için anlamlı bir ilişki çıkmamış olabileceğini de düşündürmüştür.

Doron ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmalar ve klinik gözlemlerinde ilişki içerikli obsesif kompulsif belirtilerin erken yetişkinlik döneminde görülebildiğini belirtmektedir. İlişkiye ve partnere yönelik obsesif kompulsif belirtilerin erken yetişkinlikte döneminde başlayarak kişinin romantik ilişkilerinde kendini göstermeye devam edebilmektedir (Trak, 2016). Belirtiler ilk önce romantik ilişki obsesif kompulsif belirtiler şeklinde görülüp daha sonrasında, ilişkinin ilerleyen zamanlarında partner odaklı haline gelebildiği de gözlemlenmiştir. Romantik ilişki ve partner odaklı obsesyonlarının ve kompulsiyonlarının genellikle bir arada görülebildikleri ve birbirlerini tetikleyici veya sürdürücü işlev gösterdikleri de yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Doron ve ark., 2012b; Szepeswol ve ark., 2016).

Cinsiyete değişkeni ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin ilişkisi incelendiğinde belirtilerin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu yeni tür obsesif kompulsif belirtiler ile yapılmış sınırlı sayıdaki çalışmalara bakıldığında da ilişki ve partner odaklı obsesif-kompulsif belirtilerin kadın ve erkeklerde farklılaşmadığı görülmektedir (Doron ve ark., 2012a, 2012b; Trak, 2016; Bakçepınar, 2019; Cebeci, 2019). Bu bulgular ışığında yapılan çalışmada cinsiyetle ilgili bulunan bulguların daha önce yapılmış çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Genel anlamda OKB'de de cinsiyet açısından farklılık bulunmadığına dair çalışma bulguları mevcuttur (B. Sadock, V. Sadock ve Kaplan, 2005; Öneker, 2017). Alan yazında romantik ilişki odaklı ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler de OKB'nin bir alt türü olarak değerlendirildiğinden dolayı (Doron ve ark., 2012a, 2012b) cinsiyete göre belirtiler arasında bir farklılık gözlenmemesi de ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin OKB olarak ortak özellikler gösterdiğine dair bulgularla tutarlı olduğu düşünülmektedir.

Aynı zamanda, hem mevcut çalışmanın hem de alan yazındaki sınırlı diğer çalışmaların sonuçlarına bakıldığında (Abak, 2019; Bahçepınar, 2019; Yıldırım, 2018) belirtilerin cinsiyetten ziyade ilişki türü, ilişki süresi gibi, ilişkinin kendisi ile ilgili diğer demografik değişkenlerle ilişkili olabileceğini düşündürmüştür.

İlişki doyumu toplam puanlarına göre bireylerin demografik özellikleri arasında farklılık olup olmadığının incelendiği sonuçlara göre bireylerin sadece ilişki durumu ve ilişki süresi arasında toplam puana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Beliren yetişkinlik döneminde yer alan katılımcıların ilişki durumlarını flört/sevgili, sözlü/nişanlı ve evli olma durumlarından birisi ile açıklamaları istenmiştir. Araştırma bulgularına göre flört/ sevgili olanlar diğer ilişki durumlarına göre daha düşük ilişki doyumu bildirmiştir. Bir diğer açıdan ise bireylerin ilişkileri resmiyet kazandıkça ilişki doyumunda da bir artış olduğu sonucuna ulaşılabilir. İlişkinin evliliğe doğru ilerlemesi ilişkideki belirsizlikleri ortadan kaldırıyor ve ilişkideki kişileri bir arada tutan daha bağlayıcı bir unsur haline geliyor olabilir. Bu durumda bireylerin birbirlerine güven ve bağlılık duygularını güçlendiriyor olabilir. Bu da ilişkiden aldıkları doyumu arttırıyor olabilir. Diğer taraftan flört veya sevgililik dönemi iki kişinin birbirini tanımaya çalıştığı ilişkilerin başlangıç aşamasına denk gelmektedir. Daha fazla bilinmezlik, belirsizlik ve ilişkinin gidişatı ile ilgili öngörülemezliğin olduğu bir dönemdir. Bu durumda ilişkiden alınan doyumun az olmasına neden oluyor olabilir.

İlişki süresi değişkeni üç grup olacak şekilde incelendiğinde, ilişki süresi ‘1-5 yıl’ olanların ilişki doyumlarının, ilişki süresi ‘1 yıl altında’ olanlara göre ve ‘6 yıl ve üstü’ olanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre 1 yıldan az bir zamandır birlikte olan bireylerin, ilişkide hala birbirlerini tanımaya çalıştıkları başlangıç döneminde olmaları ilişkiden aldıkları doyumu olumsuz bir şekilde etkiliyor olabilir. 1 yıldan az olan dönemin genellikle flört ya da sevgili dönemine denk geldiği tahmin edilmektedir. Bu yüzden yukarıda bahsedilen bu döneme ait özelliklerden dolayı bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğu söylenebilir. 6 yıl ve daha fazla ilişki içerisinde olan bireylerin ise daha birbirlerine alıştıkları, ilişkinin rutinlerle ilerlemesi, birbirlerine gösterdikleri ilginin ve merak duygusunun azalması ilişkiden alınan doyumu azaltıyor olabilir.

Yapılan analizler sonucunda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, partnerin eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çoğunlukla yaşanılan yer ve çocuk durumu değişkenlerinin ilişki doyumunu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Alan yazında, cinsiyet ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiye dair araştırma bulguları, cinsiyete göre ilişki doyumunda bir farklılaşma olduğuna tutarsız sonuçlar göstermektedir. Bazı çalışmalara, bulunan sonuçlara paralel olarak ilişki doyumunda cinsiyete göre bir farklılık gözlenmediğini belirtirken (Beştav,2007; Günay, 2007; Curun, 2006; Saraç, 2013), bazı araştırmalar cinsiyet değişkeninin ilişki doyumunu yordamada önemli bir rolü olduğunu belirtmektedir (Sarı, 2008). Cinsiyet ve ilişki doyumu arasındaki bu değişimin sebebi olarak, aşırı beklentiler ve fiziksel yakınlık alt ölçeğinden alınan puanların etkili olduğu ve karşılanmayan aşırı istekler ve bastırılan fiziksel ihtiyaçların kadınların ilişkiden daha az doyum almalarına sebep olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde değişkenler arasında gözlenen ilişkilerden ilk olarak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerinde obsesif kompulsif belirtilere sahip olmaları ile ilişkiden aldıkları doyum arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer deyişle ilişkiden aldıkları doyum yükseldikçe partnerlerini sevdiklerine, onların kendilerini sevdiklerine ve ilişkilerinin doğruluğuna dair gösterdikleri obsesif kompulsif belirtiler azalmaktadır. Aynı şekilde ilişkiden aldıkları doyumun yüksek olması kişilerin partnerlerinin fiziksel, karakteristik özellikleri duydukları şüpheleri, sürekli düşünce uğraşında olmaları yani partner odaklı obsesif kompulsif belirtileri azalmaktadır.

Bu bulgu daha önce Doron ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada romantik ilişki odaklı ve partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler ile romantik ilişkiden memnun olmama, stres ve güvensiz bağlanma gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu bulmuştur. Geniş bir yaş skalasından aldıkları veriler doğrultusunda bireylerin ilişkilerinde şüphelerle boğuşmaları negatif duygulanımlarla ve ilişkiden aldıkları doyumun azalmasıyla sonuçlanmaktadır (Doron ve Derby, 2017). Benzer şekilde Doron ve arkadaşları (2014)'nın yaptıkları bir çalışmada romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları yaşayan bireylerin ilişkiden aldıkları cinsel doyumların düşük olduğu bulunmuştur. İlişki doyumunun önemli bileşenlerinden olan cinsel doyumun düşük olması, romantik ilişki obsesyon



ve kompulsiyonların ilişki doyumlarının düşük olduğunu destekler bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu olan belirtilerin ilişki doyumunu olumsuz olarak etkilediği, ilişki doyumundaki azalmanın ise belirtilerin artmasına eşlik etmektedir (Doron ve ark., 2014). Araştırmadan elde edilen bulgular romantik ilişkiye dair obsesyon ve ilişki doyumunu arasında negatif yönlü ilişki olduğu yönündedir.

Araştırma bulgularıyla paralel olarak ülkemizde Trak (2016)'nın Romantik İlişki Odaklı ve Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirtiler Ölçeği'ne dair yaptığı uyarılama çalışmasında, ölçek puanlarının ilişki memnuniyetsizliğini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Yetişkinlerde ilişki doyumunun romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki rolünü inceleyen bir çalışmada ilişki ve partner obsesyonları ile ilişki doyumunu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Balcı; 2021). Buradan hareketle hem romantik ilişki odaklı hem de partnere ilişkin obsesyon ve kompulsiyonlar ile ilişkiden alınan doyum arasında negatif ilişki olmasının literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda ilişki doyumunu ile romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler arasında görülen negatif yönlü ilişki OKB'nin doğasıyla da bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir (Emmelkamp ve ark., 1990; Kıvırcık ve ark., 2005; Doron ve ark., 2012a; 2012b; 2014; Doron ve ark., 2016; Dönerce, 2018). Yapılan araştırmanın bulgularına göre ilişkide olumsuz duyguları deneyimlemek, ilişkiden alınan doyumun azalması aynı şekilde romantik ilişkilerde görülen bu tür belirtilerin artması ile birlikte de deneyimlenen olumsuz duygularla hem genel psikolojik iyi oluşla ve ilişki doyumunu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada beliren yetişkinlerin romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyon belirtileri ile partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtileri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin incelendiği alan yazın ile paralellik göstermektedir (örn., Doron ve ark., 2012a; 2012b). Trak (2016) tarafından ölçek uyarılama çalışmasında hem Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği hem de Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinde iki değişkenin anlamlı ve pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Bir diğer deyişle bireylerin ilişkilerine dair obsesyon ve kompulsiyonları arttıkça partnerlerine yönelik obsesyon ve kompulsiyonları artmaktadır. Abak (2019) tarafından yapılan bir

çalışmada 18-30 yaş aralığındaki katılımcılardan toplanan verilere göre partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler bireylerin romantik ilişkilerindeki obsesif kompulsif belirtilere pozitif yönden etkilemektedir. Genel manada ilişki obsesyon ve kompulsiyonların romantik ilişkilerde hem ilişkiye hem partnere yönelik görüldüğü ve bu iki belirti kümelerinin alan yazında romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları altında birlikte incelendiği görülmektedir. Doron ve arkadaşları (2012a) tarafından yapılan çalışmalarda da bu iki belirti romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonu olarak OKB özelliklerini açıklayan bilişsel model ile açıklamışlardır.

Hem yabancı hem ülkemiz literatüründe romantik ilişkide obsesif kompulsif belirtiler ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar değişkenleri bir arada incelenmemiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile hem romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları hem de partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtiler arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Daha önce romantik ilişki bağlamında görülen bu obsesif kompulsif belirtiler ile araştırılan diğer inanç türleri OKB ve ilişkili bozukluklara özgü inançlardır. Doron ve arkadaşlarının (2018) romantik ilişkilerde çarpıtılmış inançları araştırdıkları bir çalışmada mükemmeliyetçilik ve ilişkiye dair felaketleştirici inançların bu Ok-KB türüyle yakından ilişkili bulunmuştur. Yanlış ilişkide olmaya dair ve hayatı boyunca yalnız kalacağına, yalnızlığın kötü bir şey olduğuna dair felaketleştirici inançların romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerin yordayıcısı olduğu ancak sadece yanlış ilişkide olma inancının partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtilerin yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu araştırma bulgularından yola çıkıldığında hem romantik ilişki odaklı hem de partner odaklı obsesif kompulsif belirtilerin gelişiminde ve yordanabilmesinde çarpıtılmış inançların önemli bir yeri olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki temalı obsesif kompulsif belirtilerin bilişsel özellikleri incelendiğinde OKB’de de görülen bilişsel çarpıtmaların söz konusu belirtilerle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Doron ve ark., 2012a). Bireylerin hayatlarında olan şeyler konusunda mükemmel ve tam manasıyla doğru olmasına yönelik endişeleri ilişkilerinin de mükemmel ve onlara tam anlamıyla uygun, doğru gelen bir ilişki olmasına yönelik şüphelere ve sorgulamalara neden olabilmektedir (Summerfeldt, 2004). Algılanan yüksek tehdit ve belirsizliğe karşı toleransın düşük

olması ilişkide ilişkinin bitmesi ya da bitecek olmasına dair kaygılarla beraber partnerin ne düşündüğü ne hissettiği konusunda aşırı bir değerlendirmeyi ortaya çıkarabildiği ve partnerin sevgisinin sürekli sorgulanmasına yol açabilir (Doron ve ark., 2012a). İşlevsiz düşüncelerin ilişkide olanları yanlış değerlendirmeye sebep olabileceği ve yaşanan ilişkisel zorluklara, çatışmalara ilişkinin gidişatı ve/veya partnere yönelik çıkarımlarda çok fazla önem atfedilmesi ilişkiyi ve bireyi zorlar hale gelebilmektedir (Doron ve ark., 2007; Doron ve Kyrios, 2005).

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişkiden alınan doyum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Daha önce bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre ilişkilerinde akılcı olmayan inançlar taşıyan bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun düşük olduğu bulunmuştur (Eken, 2019). Alan yazına bakıldığında Şahin ve Yerlikaya (2020)'nin ilişkilerde duygusal kıskançlık, akılcı olmayan inançlar ve sosyal yetkinlik değişkenlerinin incelendiği çalışmasında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu yordadığı sonucu elde edilmiştir. Hamamcı (2005) tarafından Türkiye'de 190 evli bireyle yaptığı çalışmada yakınlıktan kaçınmaya yönelik işlevsel olmayan inançlar ile erkeklerde evlilik uyumu ve doyumunu arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Kadınlarda ise, zihin okumaya yönelik işlevsiz inançların evlilik doyumunu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyetler arasında akılcı olmayan inançlarında farklılık görülmesine rağmen ilişkiden aldıkları doyumda anlamlı ilişkiler göstermektedirler.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin aşırı beklentiler alt boyutu ile ilişki doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında bu sonuçla paralel olarak üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da aşırı beklentiler boyutu ile ilişki doyumunun pozitif yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Sarı, 2008; Saraç, 2013). Aşırı beklentiler alt boyutunda, karşılıklı olarak partnerin ihtiyacını karşılamaya, yanında olmaya dair, partneriyle maddi ve manevi hem duygusal hem düşünsel dünyanın paylaşılmasına yönelik ifadeler bulunmaktadır. Sarı (2008) tarafından bu tür akılcı olmayan inanç ile ilişki doyumunun pozitif ilişki göstermesi örneklemin küçük yaştaki bireylerden oluşmasına bağlanmıştır. Bu da gelişim döneminin bir özelliği olarak da ilişkilerinin daha heyecanlı ve tutkulu deneyimlemelerinden kaynaklı olabilir.

Romantik ilişki obsesyon ve kompulsiyonları, romantik ilişkilerde inançlar, partnere ilişkin obsesif kompulsif belirti alt boyutlarının; yaş, ilişki durumu, ilişki süresi ve çocuk durumunun ilişki doyumu üzerinde etkisi olup olmadığını belirleyebilmek çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre partnere duyulan sevgi, sosyal zaman kullanımı, aşırı beklentiler ve duygusal istikrar alt ölçek puanlarının bağımsız, ilişki doyumunun ise bağımlı değişken olduğu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular doğrultusunda romantik ilişki odaklı obsesif kompulsif belirtilerden biri olan partnere duyulan sevgi alt ölçek puanının artması ilişki doyumu puanını azaltmaktadır. Diğer bir deyişle kişinin partnerini sevgisine dair şüpheleri ve sorgulamaları ilişkiden aldığı doyumun azalmasına yol açmaktadır.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile ilişki doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Başka söyleyişle kişilerin ilişkilerinde sosyal zaman kullanımıyla ilgili akılcı olmayan inançlarının yüksek olması ilişkiden aldıkları doyumun azalmasıyla sonuçlanmaktadır. Bu alt ölçekteki maddelere bakıldığında çiftlerin birbirlerinden ayrı vakit geçirmeleri, partnerinin karşı cinsiyete ya da aynı cinsiyete sahip bireylerle sosyal etkinliklere katılması ilişkiden alınan doyumunu azaltıyor görünmektedir. Özellikle karşı cinsiyette biriyle partnerinin vakit geçiriyor olması kıskançlık duygularını uyandırabilir ve bu durumda olumsuz duygulanımla beraber ilişki doyumunu azaltabilir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlardan biri olan aşırı beklentiler alt boyut puanının artması ilişki doyum puanını arttırmaktadır. Bu durumda ilişkiden beklentilerin fazla olması ilişkiden alınan doyumun yüksek olmasına neden olmaktadır. Bu bulgunun nedeni olarak yukarıda korelasyon analizi sonucunda bahsedilen benzer nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Partnere ilişkin obsesif kompulsif belirtilerden biri olan duygusal istikrar alt ölçek puanının artması ilişki doyumu puanını azaltmaktadır. Bu alt ölçeğe dair maddelere bakıldığında partnerin zihinsel, duygusal dengesizliği, tuhaf davranıp davranmadığına yönelik şüpheler içermektedir. Bu maddelere göre partnerin duygusal olarak öngörülemez olması, duruma uygunuz davranmasına yönelik kaygıların olması ilişkiden aldığı doyumunu olumsuz olarak etkiliyor görünmektedir. Bu alanda yapılmış çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da ilişki süresi puanının artması ilişki doyumu puanını artırmaktadır. Bu bulgu ışığında kişiler ilişki içerisinde kaldıkça ilişkiden aldıkları doyum da artmaktadır. Bunun olası nedeni ilişkide kişiler birbirlerini tanıdıkça ilişkiye ve partnerlerine daha fazla güven duyguları besliyor olabilirler. İlişkinin başlarında birlikte geçirdikleri süre azken belirsizlik ve karşıdaki insanı tanımıyor olmak ilişki doyumunu olumsuz etkiliyor olabilir. Birliktelikleri devam ettikçe çiftler daha fazla ortak yaşantıya sahip olurlar, birbirlerini daha iyi anlamaya başlayabilirler. Aynı şekilde geleceğe yönelik de uzun vadeli hedefler oluşturmaya başlayabilirler. Bu durumlarda ilişki doyumlarını arttırıyor olabilir (Abak, 2019; Bahçepınar, 2019; Yıldırım, 2018).

#### ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

1. Çalışmada yer alan örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ‘Sosyodemografik Bilgi Formu’ ile katılımcıların demografik özelliklerinin, ‘Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ve Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği’ ölçekleri ile ilişkilerde görülen obsesif kompulsif belirti düzeylerinin ‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’ ile katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeylerinin ve ‘Romantik İlişki Doyumu Ölçeği’ ile katılımcıların ilişki doyumu düzeylerinin doğru olarak ölçüldüğü varsayılmıştır.
3. Çalışmada katılımcılardan ‘Sosyo-Demografik Bilgi Formu’, ‘Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği’, ‘Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği’, ‘Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’ ve ‘İlişki Doyumu Ölçeği’nde yer alan sorulara açık ve mevcut durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif belirtiler, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırmaya dair sonuçlardan bahsedilmiştir. Ardından elde edilmiş sonuçlardan yola çıkarak bazı önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma bulgularına göre romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif bulgular ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak belirtilere inançların eşlik ettiği ya da inançlara belirtilerin eşlik ettiği söylenebilir. Bu romantik ilişkilerde görülebilen bu tür belirtilerin romantik ilişkiye özgü diğer çarpıtılmış inançları da farklı araştırmalarla keşfedilebilir.

Literatürde daha önce farklı yaş gruplarında romantik ilişkiye özgü obsesif kompulsif belirtiler, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ilişki doyumu değişkeni ile birlikte ayrı ayrı incelenmiştir. Bu çalışmada demografik özellikleri de dikkate alınarak romantik ilişkiye özgü obsesif kompulsif belirtiler, romantik ilişkide akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu değişkenleri üzerinde farklılaşmasının ve değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi bu araştırmayı diğer araştırmalardan ayırmaktadır. Obsesif kompulsif bozukluğun bir alt türü olarak değerlendirilen çalışmada ele alınan belirtilerin bilişsel özelliklerinin keşfedilmesine katkı sağlamıştır. Belirti gösteren bireylerin çarpıtılmış inançları olduğu bulgusu ışığında bu konuda ele alınabilecek diğer bilişsel süreçler (meta kognitif yapılar, aşka dair inançlar, farkındalık vb.) bu tür belirtilerin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Bu araştırmada bireylerden tek olarak bilgi alınmıştır ancak araştırma çiftlerin yani her iki tarafın dahil edilmesiyle düzenlenebilir. Partnerlerin sahip oldukları

romantik ilişkiye ilişkin akılcı olmayan inançlarının birbiriyle tutarlı olup olmadığı incelenebilir. Aynı şekilde bu belirtiler ülkemizde yeni araştırmaya başlanmıştır. Dolayısıyla batı kültüründe araştırılmış olan obsesif kompulsif belirtilerin kültürel farklılıkları kültürlerarası araştırmaya sevk edebilir.

Bu çalışma anket üzerinden yapılmış bir tarama araştırmasıdır. İleride bu değişkenlerle deneysel çalışmalar yürütülebilir. Romantik ilişkilerinde obsesif kompulsif belirtiler sergileyen bireylerin sahip oldukları inançlar üzerinde çalışma yapıldığı bir grup çalışması oluşturulabilir. İnançları azaltmak daha işlevsel inançlar geliştirmenin belirtilerde azalmaya yardımcı olup olmadığı incelenebilir.

Bu araştırmanın bulgularının işaret ettiği bilgilerle psikolojik yönden destek veren danışmanların ve terapistlerin romantik ilişkide obsesif kompulsif belirti gösteren danışanlarında romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara sahip olduğu bilgisiyle danışanlarına uygun hizmet ve terapide bulunabilirler.

## KAYNAKÇA

- Abak, E.** (2019). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara
- Abbey, R. D., Clopton, J. R. ve Humphreys, J. D.** (2007). Obsessive-Compulsive Disorder and Romantic Functioning. *Journal of Clinical Psychology*, 63(12), 1181–1192. <https://doi.org/10.1002/jclp.20423>
- Addis, J. ve Bernard, M. E.** (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13. doi:10.1023/A:1015199803099
- Alpar, R.** (2020). Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler. Detay Yayıncılık.
- American Psychiatric Association.** (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arnett, J.J.**, (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Atak, H. and Çok, F.**, (2007). Emerging adulthood and perceived adulthood in Turkey, *3rd Conference on Emerging Adulthood*, Tucson, AZ, USA, 15-16 February 2007.
- Atak, H.**, (2005). Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Atılğan, I.** (2020). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler ile ilgili akılcı olmayan inançlarının nesne ilişkileri gerçeği değerlendirme boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydemir, E.** (2021). Geç ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlik. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



- Bakçepinar, E.** (2019). Romantik İlişki ve Partner Temalı Obsesyon ve Kompulsiyonların Şema Alanları Açısından İncelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
- Balci, E. S.** (2021). The Predictive Role of Insecure Attachment Styles on Relationship Centered and Partner Focused Obsessive-Compulsive Symptoms: The Mediator Role of Relationship Satisfaction and Intention of Infidelity [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
- Bandura, A.** (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Banase, R.** (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273 - 282.
- Baucom, D. H., Epstein, N., Sayers, S. ve Sher, T. G.** (1989). The role of cognitions in marital relationships: Definitional, methodological and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 31-38.
- Beck, J.** (2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Bilge, F. ve Arslan, A.** (2001). Yetişkinlerde akılcı olmayan düşüncelerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 16 (2), 23-33.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D.** (1988) Individual difference variables in close relationships: a contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 713–721.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D.** (1993). Assessing dysfunctional cognition in marriage: A reconsideration of the Relationship Belief Inventory. *Psychological Assessment*, 5(1), 92101. doi:10.1037/1040-3590.5.1.92
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H.** (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Christian J. L., O'leary K. D. ve Vivian D.**(1994). Depressive symptomatology in maritally discordant women and men: the role of individual and relationship variables. *Journal of Family Psychology* , 8, 32-42.

- Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A.** (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 523–543. <https://doi.org/10.1023/A:1021650525419>
- Curun, F.** (2001). The Effects of Sexism and Sex Role Orientation on Relationship Satisfaction. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Doron, G., & Derby, D.** (2017). Assessment and treatment of relationship-related OCD symptoms (ROCD): A modular approach. In J. Abramowitz, D. McKay, & E. Storch, (Eds.), *Handbook of obsessive-compulsive disorder across the lifespan*. Wiley.
- Doron, G., Derby, D. S., & Szepsenwol, O.** (2014). Relationship obsessive compulsive disorder (ROCD): A conceptual framework. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(2), 169-180.
- Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O., & Talmor, D.** (2012). Flaws and all: Exploring partner-focused obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1(4), 234-243.
- Doron, G., Derby, D. S., Szepsenwol, O., & Talmor, D.** (2012). Tainted love: Exploring relationship-centered obsessive compulsive symptoms in two non-clinical cohorts. *Journal of Obsessive Compulsive and Related Disorders*, 1(1), 16-24.
- Doron, G., Derby, D., Szepsenwol, O., Nahaloni, E., & Moulding, R.** (2016). Relationship Obsessive–compulsive Disorder: Interference, symptoms, and maladaptive beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 58.
- Doron, G., Mizrahi, M., Szepsenwol, O., & Derby, D.** (2014). Right or flawed: Relationship obsessions and sexual satisfaction. *The Journal of Sexual Medicine*, 11(9), 2218- 2224.
- Doron, G., Moulding, R., Kyrios, M., Nedeljkovic, M., & Mikulincer, M.** (2009). Adult attachment insecurities are related to obsessive compulsive phenomena. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(8), 1022-1049.
- Doron, G., Moulding, R., Nedeljkovic, M., Kyrios, M., Mikulincer, M., & Sar-El, D.** (2012). Adult attachment insecurities are associated with obsessive compulsive disorder. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(2), 163-178.

- Doron, G., Szepeswol, O., Karp, E., & Gal, N.** (2013). Obsessing about intimate-relationships: Testing the double relationship-vulnerability hypothesis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(4), 433-440.
- Dönerce, A.** (2018). Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda yaşam kalitesi, romantik ilişki doyumu ve ilişki niteliğinin arasındaki ilişkinin incelenmesi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Dryden, W.** (2002). *Fundamentals of rational emotive therapy: A training handbook*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Dryden, W., & Mytton, J.**(2005). *Four approaches to counselling and psychotherapy*. New York: Routledge.
- Dryden, W.,& Branch, R.**(2008). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training handbook*. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons.
- Eidelson, R. J. ve Epstein, N.** (1982). Cognition and relationships maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Eken, Ö.** (2019). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Ellis, A.** (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4, 14-21.
- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., DiMattia, D. ve DiGuiseppe, R.** (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Ellis, A.,& Dryden, W.**(2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Emmelkamp, P. M., de Haan, E. ve Hoogduin, C. A.** (1990). Marital Adjustment and Obsessive-Compulsive Disorder. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 156, 55-60. <https://doi.org/10.1192/bjp.156.1.55>
- Epstein, N. Ve Eidelson, R.J.** (1981). *Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals, and satisfaction*. *American Journal of Family Therapy*, 9(4), 13-22.

- Epstein, N., Baucom, D.H. ve Rankin, L.A.** (1993). *Treatment of marital conflict: a cognitive behavioral approach. Clinical Psychology Review, 13, 45-57.*
- Erden-İmamoğlu, S.** (2009). "Kişilerarası İlişkiler." İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi
- Eryılmaz, A. ve Atak, H.** (2009). "Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood." The Turkish experience. *International Journal of Human and Social Sciences, 4(1), 31-38.*
- Ghomian, S., Shaeiri, M. ve Farahani, H.** (2019). Psychometric Features of Relationship Obsessive-Compulsive Inventory: A Scale in the Field of Relationship Obsessive- Compulsive Disorder. *International Journal of Behavioral Sciences, 12(4), 154- 161.*
- Gibbs, N. A.** (1996). Nonclinical Populations in Research on Obsessive-Compulsive Disorder: A Critical Review. *Clinical Psychology Review, 16(8), 729-773.* doi: 10.1016/S0272-7358(96)00043-8
- Goodwin, R. ve Gaines, S. O.** (2004). Relationship beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former communist societies. *Personal Relationships, 11, 267-269.*
- Greenberger, D. Ve Padesky, C. A.** (2010). *Evinizdeki Terapist.* (Çev. Z. Armay). (5. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F.** (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (5. Baskı).* Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hamamcı, Z.** (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality.33. (4).* 313- 328.
- Hatfield, E.** (1988). "Passionate and companionate love." In R. J. Sternberg. & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love (191-213),* New Haven, CT: Yale University Press.
- Hendrick, S. S.** (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family, 93-98.*
- Hendrick,S., ve Hendrick, C.** (1995). "Gender differences and similarities in sex and love." *Personal Relationships, 2, 55-65.*
- Honeycutt, J., Cantrill, J.** (2001). *Cognition, communication and romantic relationships.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Kağıtçıbaşı, Ç.** (2010). “Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi- Kültürel Psikoloji.” İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kalaycı, Ş.** (2010), “Faktör Analizi”, Şeref Kalaycı (Edit.) (2010), SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, (5. Baskı), Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara.
- Kıvırcık, Akdede, B. B., Alptekin, K., Akvardar, Y. & Kitiş, A.** (2005). Obsesif kompulsif bozuklukta yaşam kalitesi: bilişsel işlevler ve klinik bulgular ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 13-9
- Kızıldağ Sahn, S. & Yerlikaya, İ.** (2020). Yakın İlişkilerde Kıskançlık: Akılcı Olmayan İnançlar Ve Sosyal Yetkinlik Beklentisi . *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 20 (2) ,194-204.
- Kuyucu, Y.** (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Metts, S. ve Cupach W.R.** (1990). The influence of relationship beliefs and problemsolving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17, 170-185.
- Moller A. T.ve Van Der Merwe J. D.** (1997) Irrational beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 15, 269-279.
- Moller, A T. ve Van Zyl, P.D.** (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception and marital adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 47, 28–35.
- Moller, A.T., Rabe, H. M.ve Nortje, C.** (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior Therapy* , 19, 259-270.
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I.** (1993). “Defining intimacy in romantic relationships.” *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- Myers, J. K., Weissman, M. M., Tischler, G. L., Holzer, C. E. 3rd, Leaf, P. J., Orvaschel, H., Anthony, J. C., Boyd, J. H., Burke, J. D. Jr., Kramer, M. ve ark.** (1984). Six-Month Prevalence of Psychiatric Disorders in Three Communities. *Archives of General Psychiatry*, 41, 959-967. doi: 10.1001/archpsyc.1984.01790210041006
- Neenan, M. ve Dryden, W.** (2006). Rational emotive behaviour therapy in a nutshell. London: Sage Publications.

- Özdamar, K.** (2002). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 1 SPSS-Minitab. Eskişehir: Kaan Kitapevi.
- Pala Akbaba, T. & Erol, D.** (2019). Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences* , 1 (1) , 32-44 .
- Porgalı Zayman, E.** (2016). DSM-5'te obsesif kompulsif bozukluk. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 41(2), 360 - 362.
- Rachman, S. J., Hodgson R.** (1980). *Obsessions and Compulsions*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Rasmussen, S. A. & Eisen, J.** (1992). The Epidemiology and Clinical Features of Obsessive Compulsive Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15, 743-758. doi: 10.1016/S0193-953X(18)30205-3
- Rasmussen, S. A. & Eisen, J. L.** (1994). The Epidemiology and Differential Diagnosis of Obsessive Compulsive Disorder. *The Journal of clinical psychiatry*, 55, 5.
- Sakallı-Uğurlu, N.** (2003). How do romantic relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantic relationships? *Journal of Psychology*, 137 (3), 294-303.
- Salkovskis, P.** (1985). Obsessional-Compulsive Problems: A Cognitive-Behavioural Analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 23(5), 571–583. doi: 10.1016/0005-7967(85)90105-6
- Santrock, J. W.** (2014). Yaşam Boyu Gelişim. Yüksel, G. (Ed.), *Yaşamboyu Gelişim* içinde (s. 444-471). Ankara: Nobel Akademi.
- Saraç, A.** (2013). “Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sardoğan, M. E.** (2014). Perceived influence of parenting styles over irrational belief in romantic relations. *Educational Research and Reviews*, 9(20), 913–919. <https://doi.org/10.5897/ERR2014.1881>

- Sullivan, B. F. ve Schwebel, A.I.** (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners [Abstract]. *Family Journal*, 3(4). 298-305, September 30, Web: <http://.search.epnet.com>.
- Summerfeldt, L. J.** (2004). Understanding and Treating Incompleteness in Obsessive- Compulsive Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 60(11), 1155-1168. <https://doi.org/10.1002/jclp.20080>
- Trak, E.** (2016). Hatırlanan Ebeveyn İlgisi, Yetişkin Bağlanma Biçimleri ve Partnere Bağlı Benlik Değerinin Romantik İlişki ve Partner Temalı Obsesif Kompulsif Bozukluk Semptomları ile İlişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
- Trak, E. ve İnözü, M.,** (2017). Yeni Bir Obsesif Kompulsif Semptom İçeriği: Romantik İlişki Obsesyon ve Kompulsiyonları Ölçeği ile Partnere İlişkin Obsesif-Kompulsif Belirti Ölçeği'nin Türkçe Formlarının Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 20, 171-185. <http://doi.org/10.5505/kpd.2017.75047>
- Turan, A. F.** (2010). *Üniversite öğrencilerini ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E.**(2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkçapar, M. H.& Karataş, Z.**(2021) Bilişsel Davranışçı Terapide Yeni Gelişmeler (s.1-62). (1.Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Türkçapar, M.H.**(2007). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*.(1. Basım). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Yıldırım, B.** (2018). Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki Temalı ve Eş Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Gelişimsel Yordayıcıları: Özerklik, Bağlanma ve Mükemmeliyetçilik. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılğör, S.** (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kırıkkale Üniversitesi.

- Yılmaz, B.** (2018). OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK TEDAVİSİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR . Lectio Scientific , 2 (1) , 21-42 .
- Yurtal-Dinç, F.** (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüceol, S. E.** (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.



## EKLER

### Ek-1 Sosyodemografik Bilgi Formu

**1.Yaşınız:** \_\_\_\_\_

**2.Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**3.Eğitim durumunuz:** (Lütfen en son mezun olduğunuz okulu işaretleyiniz)

İlkokul Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( )

Üniversite Mezunu ( )

Lisansüstü ( )

**4.Partnerinizin/eşinizin eğitim durumu:** (Lütfen en son mezun olduğu okulu işaretleyiniz)

İlkokul Mezunu ( )

Ortaokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( )

Üniversite Mezunu ( )

Lisansüstü ( )

**5. Sosyoekonomik gelir düzeyiniz:**

Düşük ( )

Orta ( )

Üst ( )

**6. Hayatınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz şehir türü:**

Köy/Kasaba ( )

İlçe ( )

il ( )

Büyükşehir ( )

**7. İlişki Durumunuz:**

Flört/Sevgili ( )

Sözlü/Nişanlı ( )

Evli ( )

**8. Şu anda devam eden romantik ilişkinizin süresini yazınız. Lütfen ay veya yıl olarak belirtiniz. ( Örnek: 5 ay, 3 yıl, 3 yıl 5 ay vb. ) (İlişkinizin başlangıç tarihini de yazabilirsiniz.)**

\_\_\_\_\_

**9.Çocuğunuz var mı?**

Evet ( ) Kaç tane? \_\_\_\_\_

Hayır ( )

**10.Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?**

Evet ( ) Hayır ( )

\*Cevabınız evet ise belirtiniz: \_\_\_\_\_

**11.Şu anda kullandığınız psikiyatrik bir ilaç var mı?**

(Eğer bu tür bir ilaç kullanıyorsanız lütfen bu ilacın ne olduğunu belirtiniz.)

Evet, ( ) kullandığım ilacın adı: \_\_\_\_\_ . Hayır ( )

**12.06.02.2023 depreminde birincil derecede bir yakınınızı kaybettiniz mi?**

Evet ( ) Hayır ( )

## Ek-2 Romantik İlişki Obsesyon Ve Kompulsiyonları Ölçeği (RİÖKÖ)

Aşağıda insanların yakın ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. “partner” ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Bana hiç uygun değil. 0	Bana biraz uygun. 1	Bana orta düzeyde uygun. 2	Bana oldukça uygun. 3	Bana çok uygun. 4
----------------------------	------------------------	-------------------------------	--------------------------	----------------------

1.	Partnerimi gerçekten sevmediğim fikrini aklımdan çıkaramam.	0	1	2	3	4
2.	Partnerimle ilgili şüphelerimi aklımdan kolaylıkla çıkarırım.	0	1	2	3	4
3.	İlişkimden sürekli şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
4.	Partnerimin bana olan sevgisiyle ilgili şüphelerimi aklımdan çıkarmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
5.	İlişkinin doğru olup olmadığını tekrar tekrar kontrol ederim.	0	1	2	3	4
6.	Sürekli, partnerimin beni gerçekten sevdiğine dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4
7.	Partnerimi neden sevdiğimi kendime tekrar tekrar hatırlatmam gerektiğini hissederim.	0	1	2	3	4
8.	Partnerimin beni sevdiğinden eminim.	0	1	2	3	4
9.	İlişkimde bir şeylerin “doğru olmadığına” dair düşüncelerden aşırı derecede rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
10.	Partnerime olan sevgimden sürekli şüphe duyarım.	0	1	2	3	4
11.	Partnerime sürekli beni sevip sevmediğini sorarım.	0	1	2	3	4
12.	Sık sık ilişkimin “doğru” olduğuna dair onay ararım.	0	1	2	3	4
13.	Partnerimin aslında benimle olmak istemediği düşüncesi beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
14.	Partnerimi ne kadar sevdiğimi tekrar tekrar kontrol etmem gerektiğini hissederim.	0	1	2	3	4

### Ek-3 Partnere İlişkin Obsesif Kompulsif Belirti Ölçeği (PİOKBÖ)

Aşağıda insanların romantik ilişkilerinde yaşayabilecekleri deneyimlere ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizin yakın ilişkilerinizde neler yaşadığınızı değerlendirmek istiyoruz. Lütfen aşağıdaki ifadelerin yakın ilişkilerinizde deneyimlediğiniz düşünce ve davranışları ne ölçüde yansıttığını belirtiniz. “partner” ifadesiyle romantik ilişki içinde olduğunuz kişi (eş, sevgili, nişanlı, sözlü vb.) kastedilmektedir.

Rakamlar aşağıda görülen sözlü ifadelere denk gelmektedir.

Bana hiç uygun değil. 0	Bana biraz uygun. 1	Bana orta düzeyde uygun. 2	Bana oldukça uygun. 3	Bana çok uygun. 4
----------------------------	------------------------	-------------------------------	--------------------------	----------------------

1.	Partnerimin sahip olduğu ahlak düzeyinden memnunum.	0	1	2	3	4
2.	Partnerimin sosyal becerilerini tekrar tekrar gözden geçiririm.	0	1	2	3	4
3.	Partnerimin yeterince akıllı ve derinlik sahibi biri olup olmadığını sürekli sorgularım.	0	1	2	3	4
4.	Partnerimin dış görünüşünden memnunum.	0	1	2	3	4
5.	Partnerimin sosyal becerileri ile ilgili düşünceler beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4
6.	Partnerimin ahlaki düzeyine ilişkin şüpheler beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
7.	Partnerimi zihinsel olarak dengesiz olduğu fikrini aklımdan çıkarmakta zorlanırım.	0	1	2	3	4
8.	Partnerimin yeterince zeki olup olmadığı konusunda çevremdeki insanlardan (arkadaşlarımdan, ailemden vs.) sık sık onay ararım.	0	1	2	3	4
9.	Partnerimle birlikteyken onun fiziksel kusurlarını görmezden gelmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
10.	Partnerimin hayatta “bir şey başarma” becerisini sürekli diğer kadın/erkekleriyle sürekli karşılaştırırım.	0	1	2	3	4
11.	Partnerimin zeka seviyesini diğer kadın/erkekleriyle sürekli karşılaştırırım.	0	1	2	3	4
12.	Partnerimin duygusal tepkilerini diğer kadın/erkeklerle karşılaştırma eğilimini kontrol etmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4

13.	Partnerimin yeterince zeki olmadığı düşüncesi beni çok rahatsız eder.	0	1	2	3	4
14.	Partnerimin fiziksel görünüşündeki kusurlarla ilgili düşünceler beni sürekli rahatsız eder.	0	1	2	3	4
15.	Her gün, partnerimin “iyi ve ahlaklı” bir insan olmadığı düşüncesinden rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16.	Partnerimin zeka seviyesinden memnunum.	0	1	2	3	4
17.	Sürekli, partnerimin yeterince ahlaklı olduğuna dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4
18.	Partnerimin sosyal konulardaki beceriksizliğine ilişkin düşünceler beni her gün rahatsız eder.	0	1	2	3	4
19.	Partnerim her aklıma geldiğinde görüşündeki kusurları düşünürüm.	0	1	2	3	4
20.	Partnerimin ahlak düzeyini sürekli incelerim.	0	1	2	3	4
21.	Sürekli, partnerimin sosyal yetersizliklerini telafi etmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
22.	Partnerimin duygusal olarak dengesiz olduğuna ilişkin şüpheler beni rahatsız eder.	0	1	2	3	4
23.	Partnerimin sosyal becerilerinden memnunum.	0	1	2	3	4
24.	Partnerimin tuhaf bir şekilde davranıp davranmadığını sürekli incelerim.	0	1	2	3	4
25.	Zihnim partnerimin hayatta başarılı olup olamayacağını değerlendirmekle çok meşguldür.	0	1	2	3	4
26.	Partnerimin fiziksel kusurlarını diğer kadın/erkekleriyle karşılaştırma konusunda kontrol edemediğim bir dürtü hissedirim.	0	1	2	3	4
27.	Partnerimi düşündüğümde, modern dünyada başarılı olabilecek türden biri olup olmadığını merak ederim.	0	1	2	3	4
28.	Sürekli, partnerimin iş hayatındaki başarısına dair kanıt ararım.	0	1	2	3	4

## Ek-4 Romantik İlişkilerde İnançlar Envanteri

Değerli katılımcılar,

Yüksek Lisans tezimin bir parçası gereği üniversite öğrencilerinde romantik ilişki inançlarını araştırmaktayım. Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Katılarınız için teşekkürler.

Hiç katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Kararsızım (3)

Katılıyorum (4)

Tamamen katılıyorum (5)

	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
3. Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.	1	2	3	4	5
5. Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim	1	2	3	4	5

6. Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.	1	2	3	4	5
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
8. Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
9. Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
10. Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.	1	2	3	4	5
11. Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.	1	2	3	4	5
12. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
13. Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.	1	2	3	4	5
14. Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.	1	2	3	4	5
15. Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.	1	2	3	4	5
16. Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5
17. Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
18. Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.	1	2	3	4	5
19. Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle	1	2	3	4	5

katılmayı istemeli.					
20. Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
21. Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.	1	2	3	4	5
22. Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.	1	2	3	4	5
23. Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.	1	2	3	4	5
24. Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.	1	2	3	4	5
25. Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.	1	2	3	4	5
26. Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.	1	2	3	4	5
27. Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.	1	2	3	4	5
28. Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.	1	2	3	4	5
29. Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.	1	2	3	4	5
30. Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla yakın fiziksel temas teklif etmez.	1	2	3	4	5



## Ek-5 Romantik İlişki Doyum Ölçeği

Aşağıdaki ifadedeki boşluğa gelecek sıfatı düşüncelerinize ve duygularınıza göre derecelendirerek belirtiniz. Koyacağınız X işareti hangi tarafa yakınsa o sıfatı daha uygun gördüğünüz anlamına gelir.

**GENEL OLARAK SEVGİLİMLE \_\_\_\_\_ BİR İLİŞKİMİZ VAR.**

Tutkusuz \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Tutkulu  
Ödüllendirici \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Cezalandırıcı  
Nefret dolu \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Sevgi dolu  
Tatmin edici \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Tatmin etmeyen  
Zevkli \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Sinir bozucu  
Mutlu \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Mutsuz  
İyi \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Kötü  
Heyecanlı \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Heyecansız  
Memnuniyetsiz \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ Memnuniyet verici

“Kapsamlı olarak baktığımda sevgilimle olan ilişkimden memnunum.”

1 2 3 4 5 7  
Tamamen karşıyım Tamamen katılıyorum